

HRISSELNA BU

Mizoram State Archives

Accession No. 745

Date of Receipt 3/11/96

Supplier _____

Price _____

HRISELNA BU

HRISELNA BU

by

Dr R Doliana & C Saizawa

FOURTEENTH EDITION

For the State Archives
No. 745
1973 3/4/26
S. P. 0
Price

All Rights Reserved



PUBLISHED BY LALRINLIANA, BARA BAZAR, AIZAWL

THUHMAHRUAI

Kum 1950 August thlaa chhum leh hmâr zirna lama hotute Sêrkâwn hmuna inrawn khawmte chuan Middle sikula zir tûr Hrisêlna Bu siam tûrin min ruat a Tin an duh dân anga he Hriselna Buah bian nat na lam thu te hrisêl dân te anatomy & physiology te leh first aid lam te pawh tlêm tlêmin ka telh vek a Tichuan min ruat angin Mizorama natna tam ber tbin te leh Mizo tân pawha hriat tul awmte thil chinchang hre deuhten anmahni pawha menkaw! nana an hman theih áwma ka rinte chu ngaihtuahin ka lo zia! ta a ni

Tin thu thenkhat Mizo tawnga awm ve lote chu Sáp tawng lama an hman dân angin ka dah mai /é! a theih angin hrihbfah a ni nual a

September 951
Lunglei

Dr R Dohana

THUHMÄHRUAI

Chhim leh hmâr zirna lama hotute n Dr Doliana hrisêlna bu siam hi Middle sikula zir âwm tâwk chinte lo rushmanpui tûr leh a thu kal dânte pawh lo enpui tûrin min ruat a Ka theih ang tâwka ka en chhuah vek hnuin Middle sikul naupangte n kum thuma an zir atân thaa ka rin dânin ka ruat ta a ni Tin Zo chhawni pa (Rev H W Carter BSc Dip Ed) pawh in min enpui a tih dân tha turte pawh min ruatpui avangin a lawmawm hle a ni

Tin be hrisêlna bu hi zirlaite tân chauh pawh ni lovin hrisel theihna dan briat duha zawm tumtute tan pawh lekhhabu tangkai tak a nih ka beisei

He lekhhabu hi siam chhuah thar a la ni a zir tirtute leh a hmangtute n tih dân remchang thate min rawn hrilh zêl chuan a lawmawm hle ang

October 17th 1951

C Saizawna

Sêrkawn

Zirtirtu

CHHUT HNIHNA THUHMÄHRUAI

A hmaa sawi tawh angin be lekhhabu hi hman hmawh deuh taka huatsaih thar a nih avângin ennawn pawh a tûl bawk rêng a Tin Advisory Text Books Committee Mizo District chu n damdawi lam leh nat a hming harsa zual deuh deuhthe ban thena ennawn tula a briat bawk avangin ka ennawn a tihdangla hlek hlek a ni ta a Tun tumah hian muang deuh hleka ennawn hleih theih a ni lo va duhthusam ang tak la ting rih lo mah se la siam that chhawm zêl bei sei a ni e

February 8th 1955

C Saizawna

New Zotlâng

Zirtirtu

CHHUT THUMNA THUHMAHRUAI

He Hristina Bu hi Mizoram Advisory Text Books Committee duh dân anga ennawna chhut that a lo ni leh ta a. Tûnah chuan Assam M E School Syllabus a Hygiene zir tûr tuk ang thlarh huapa siam a ni ta Anatomy & Physiology lām, naupang zira har lutuk āwma ruatte chu paih a ni a, thil tiēm tē, ni dangā tel ngai lo telh thar a ni thung a. A pum pui thush a bu chhuak hmāsa aiun tūna mi chu naupang tāt a awl deuh a rinawm

Tin, a bua thû chuang dah dân pawh tihdanglam vek a ni a. Part I, II & III-a then a ni a. Part I hian Class IV zir tûr zawng zawng a huap a. Part II in Class V zir tûr, Part III in Class VI zir tûr. Zir tirtu leh naupangte tâna remohâng zâwk nia briat a vângin hetiang hian kan lo rem ta zâwk a ni.

Hetia ennawn (revised) naah hian Pu Lal Chung nunga BA B T Advisory Text Books Committee Secretary chuan engkimah min buaipuñ min enpu vek a a chungah kan lâwm êm êm a ni.

The 10th Aug 1960

Authors

A CHBŪNGA THU AWMTE

PART I

BUNG	A THU	PAGE
1	Takea vawn hrisêl dân	1
2	Chaw thu	9
3	In theih lam chite	16
4	Tui thu	17
5	Boruak thu	26
6	In thu	30
7	Bawlhblawh thu	34
8	Tho leh rannung dangten natna an tihdarh dân	38
9	Sik leh sâ leh êng thu	42

PART II

10	Sikserh	45
11	Santên	48
12	Santênpuî	50
13	Rîl pân khawsikpuî	53
14	Tuihrî	58
15	Khuhhîp	60
16	Uithak	61
17	Rêlhût chi hrang hrangto	62
18	Sentôt	63
19	Âwm nâ khawsikpuî	69
20	Pumpuî pân	71

BUNG	A THU	PHUK
21	Ngawr	73
22	Biangboh	75
23	Záwnghri	76
24	Tangseh	78
25	Ui a seh	78

PART III

26	Ruhrél	80
27	Bán lam ruhte	81
28	Ke lam ruhte	82
29	Ruh chuktuah	83
30	Tibráwl	83
31	Thisen insem dân	84
32	Thi' ei luhna kawng leh a kal ral dante	88
33	Thi' leh lá hnathawhte	90
34	Tháwknate	90
35	Vun	93
36	Metabolism	94
37	The nervous system	95
38	Hriatnate	97
39	Zun lam hnathawktute	99
40	Ruh thak	101
41	Ruh chuktuah pelh leh ulh	103
42	Thisen ohhuak	104
43	Káng leh tuí sa leh	106
44	Ról chuk	107
45	Thi dang	108
46	Tui tla	109

PART I

HYGIENE

BUNG 1

TAKSA VAWN HRISÉL DÂN

Mi hrisél tak nî tûrin thil tam tak tih emaw
zawm emaw a tûl a nî Nu leh pa hrisél tak lo chuan
fa hrisél tak neih a har hle Átna te phungzawlna te
hî thisen atangin a inthlah theih Tin natna dang tam
tak pawh nu leh pate n an fate an hnawih thei bawk

Awm dan Taksa hrisél theih nân awm dân thu
hî a pawimawh hle Taksa hî famkim taka siam a nî
a a awm dân tûr angakan hman dik loh chuan natna
tam tak kan vei thuai thîn a nî

Fî leh in thu A hun bî dik taka ei leh in hî a
tûl ber pakhat chu a nî Chaw kan ei chu ngun taka
thial chih a nî ngei tûr a nî Ei puar lutuk hî a the
lo hle a tin zu in tam lutuk hian chaw pa jawihne
a dal thei bawk Hêng hî ei leh in kawngah hriat reng
a zawm hrâm tûr a nî

- 1 Riltam hun taka ei tûr a nî
- 2 hî chàk rawng ei hrâm hrâm tûr a nî
- 3 Ei apiang thial chih ngun fo tûr a nî
- 4 Thil eite chu hmanhmawh taka lem tûr a nî lo
- 5 Chaw ei lain lehkhâ chhiar loh tûr a nî
- 6 Thian dubzawngte nêna eibo hî a tha bawk

Ei leh in lam hî mibring lo upat dân a zirin a
danglam thei hle a nî Upa chu chaw tiêm tê eun an
awm reng thei Tin, nula leh tiangvâlthe ainn upa deuh
takten chaw an duh tiêm loh a thang laq tân a tûl
dân angin a thawk a nî Chutiang chu kan lo bawh
chhiat chuan natna emaw tuarna emaw a lo awm thei
thin Chuvaogin upat leh naupan athuin ei zât hî a
danglam thio a nî

Mei zûk thu Mei zûk hi taksa hriseîna atân
 tûlîna rêng rêng a awm lo va, mahnî intihhlim nâna
 zûk mai a ni ber Mei zu ngai lovin a zûk chuan a lo
 rui thuaî thîn Vaihlovah hiân tûr tha lo tak nicotine
 a awm a chu lo chu tûr dang tha lo tak tak hrawk
 tithip thei leh tipân thei hialte pawh a awm a ni Vai
 hlo zialah' hiân a vâihlo tha lo chang pawh ni lovin
 lehkhâ chhe kang pawh hi a hriseî lo hle mai Mei zu
 mî chu an chuap te a hâng a an khuh nasa bik thîn
 a lu hai te pumpui chak lo te an vei duh he mai
 Tuibûr leh 'dumda (tamaku) hi a khuin tui a kal tiang
 avângin zûk dân rau rauvâh chuan a tha deuh Mei
 zu tam mî chuan lung nâ te an nei duh bik a luak te
 chak lohna te an tichhuak thei thîn a ni Riltâm laia
 zûk hi a tha lo lehzuai a mî a tichau hma bik a ni
 Vâihlo rû tak hi a tha lo hle mai zûk vêk vêk chuan
 a rû lo apiang zûk a tha Sahdah hmuam te vâibêl êk
 hmuam te tuibûr hmuam te hi a tha lo lehzuai A
 thianghlim lo chang pawh a ni lo va a tenawm a hâ
 a tibâl a ka rim a tichhe bawh a ni Kum sawmbnih
 tlin hmaa mei zûk hi a tha lo zuai bik a ni Taksa
 awm dân tha ber tûr atân chuan ruîh theih lam thui
 zûk leh hmuam hi chin loh tawp a tha

Muthilh Taksa leh rilru a chawih hahdam theih
 hun chu muthilh lar hi a ni Taksa a lo hah hnu chuan
 chawih hahdam a lo duh a chu mî hahdamna hmu tûr
 chuan muthilh tûr a ni Muthilh hiân hian thiuk lam
 hnethawh sawng sawng chu a chawî thîn a, mahse mut
 tui loh tui loh aihum a danglam thei thîn Taksa a
 chawih kîm loh avâng tein mumang te jawngvaih te,
 thawh atna te hi a'lo awm ber thîn Mutna hmun chu
 pindan zau-tâwk, boruak thianghlim tam tak awm theih-
 na a ni tûr a ni Tlin, chêp tak leh tâwt taka mut hi

a tha lo bawk Muthih hlan n thosilén inzâr brâm
 hrâm tûr a ni Mutna pindan chu a in athuin a inang
 lo thei In phui tak a tha lo va ram lumah phe
 chuan borusk vawt lo luh nan zânah tukverh hawn a
 tha mahse puanthuah a lum tâwk loh chuan awm nâ
 a vei leh theih bawk a ni Ihi thaw lutuk emaw up
 l tuk emaw a tha lo mei khûk lohna pindanah mut
 bram hrâm tur a ni Puithng hna thawk mi tên ni
 khatah dârkâr ruk em w dârkâr riat emaw muthih
 tûr a ni Tin mut tiai a tha lo va mut hmasa thawh
 hma hi a tha zawk êm êm a ni Damlo tân mut hma
 hi a tha Tin nausen pang him hi a men aun a mut
 hih a tam zawk tur a ni tin a lo upat deuh deuh
 vin a lo mu tiêm ve tial tial thin Tar hi dârkâr riat
 tai mu tûr an ni a muhi chiah lo mah sela hahdam
 nan tal an mu zâl tui a ni In chhôn mut hi ram
 lunah hna hahthlâk thawk mi tân chawihna leh intih
 hahua tha tak a ni nabe thng ram leh ram vâwtah
 chu n a tîl lo Chhun mut vik pawhm rei lo tê chauh
 muthih tûr a ni a mut rei chu a hrisél lo va mi a
 tichau thin

Chaw nghei Hrisélna lama chaw nghei tih hi
 ei tûr chi rêng rêng nghei tihna a ni Chaw nghe
 thang chuan rei tak tak an nghei thei a mahse an
 taksaïn chaknâ a dah khâwm sa an ring a an lo chér
 tulh tulh thin a ni Chaw nghei dawn chuan kua
 thuah hmasak hi a tha zawk a ni Natna thenkhatah
 chuan chaw nghei hi a tha ve a mahse chaw nghei
 ohhúngin hna hahthlâk thawh loh tûr a ni Kawng
 thenkhatah chuan taksaï thil tha lo awm thin chu a
 tichhuak thei a chuwângin chaw nghei hi damlo then
 khat tân a tûl ve thei a ni

Zun leh êk thu Nĩ tin vawĩ khat tal chu dai
lên tom brâm brâm tũr a nĩ Êk khal hi a hlauhawm
thet a pumpui chak lo leh kbawsikte a awmtr thet
thĩn K-n thĩl ei kan kawchhũnga rei tak ohhuak lova
a awm chuan amahĩ a lo ɬawĩ a kua a pua a vawĩ
rimchhe tak tak a lo siam thĩn Taksa bung hrang
hrang kha a lo hahĩn a lo chau va chuwàngĩn lu nã
te, mitvai te, pum nã te a awm thĩn a nĩ

Zun ɬat theih fo hi a pawimawh hle mai Mi a
zun ɬat loh chuan a thiseoh zun chu a kal darh a
a thĩ ɬuoi thĩn Zun hi kan ei leh in te khaw lum
leh vawt emaw te hian a ɬadanglam thet hle mai

Pianphung Mi tin taksa a inang lo va chak
lo tak te, chak tak te an awm a Chuwàngĩn hnathawh
theih dân te natna hneb theih dân te a inang lo hle
mai Mhni taksa chak dân rem tâwk ɬĩn hnathawh
te, ei dân te kan rei tũr a nĩ

Ei buat thu Mi thenkbat taksa chu a danglam
bik a, anhnah mai mai leh sa narĩn ei te pawhĩn an
thak a, an vual vak a an khuate a sĩk mai thĩn He
tiang hi nĩ leh pa ɬtanga th se a inthlah chhawn theih
a nĩ bawk. Natnate pawh in kai awl bik a obuwàng
in hetiang mi hi chu finkhur fo tũr a nĩ

Faina Taksa faina hi hrisel theih nĩn a tũl
em em mai a, nĩ tin inbual fai hi a tha her Taksa a
fai chuan rilru a hĩm a a hrisel bik bawk a, pĩn te thak
te an voi har bik bawk Kan er tũr a pawimawh ang
bawhĩn faina hi a pawimawh ve a nĩ Thlansĩh hi n
taksa ɬawihhlawh tam tak a lo ohhuak a chĩn chu sĩ
fai fo tũr a nĩ Kai leh chuapĩn bawihhlawh a pawh
ohhuak thĩn ang hian vunin a chuahpui a, ram lumah

phei chuan a zual bik ém ém a ni Inbual nân sah bawn hman tûr a ni a sabawnin taksa bâl a tîfai thei thîn Chaw ei puar laia inbual hian chaw pai tawhna a tibuai thei a, tin thlan sat laia intual hi a hrisél lo bawka ni Thlan tui chhuahna dâwt inbawn lai a ni a damloh a awl viau bawka ni Tui luma inbual hi a tha hle a sabawn pawhin taksa a tîfai duh a in bual zawhah a vawt lutuk thei lo bawka Tulum hian vun a tinéwin a tizawi thei a thisen kal pawh a tîtha a ni Tui vâwta inbual hi a tîra phût zawkna hian thaw a tichâwl a thisen luang a tidanglam thei a ni mahsela a tha leh thua thîn Ram lumah chuan tui vâwta inbual hi a pawina a awm lo Inbual zawh ve leh inbrûk hul a, kawr hâk lum leh hi a tha ber a ni tih briat fo tur a ni Hma leh kut erawh hi chu phih zin a sil zin fo a ngai a ni Uthak te ngbâwngphâr chi hrang hrang te thaksip te bawli te hi taksa bâl zîngah a tam a kai pawh a awl ém ém a ni

Ha, sam, tin ke Hêrgte hi an fai ngei ngei blawm tûr a ni Ha fai lo chu a lo nâa a lo nghing a a thlawn thîn Tin a rim a chhia a a hmuh pawh a hrehawm hle thîn

Sam hi sahriak mawm taka thûh tûr a ni a fel takin khuih tûr a ni bawka Lû a ro lutuk chuan a lo breu va a mawli lo chang n lovin Jû a na duh hle

Tin chu a tâwk chauhvîn hleh bulh fo tûr a ni Tin sei lutuk chu a tenawm a taksa han hiah pûh pawh hian a pên duh bik thîn a ni

Ke pawh hi sil fai fo tûr a ni Mî thenkhatin phekhawka an bun a, an tirimehhe ém ém a a tha lo lgaat mai Ke pawh a pên duh bawka

Sihfên Sihfên kan inbel ohhan hi kan taksa
 vawng lum tûr leh lum lutuk laka vêng tûr toin a ni
 ber a tûn, taksa a lum reng theih nêu leh kan intipem
 awl loh nan te, taksa tuam mawi nân te kan duh thei
 bawh a ni Kan sihfên inbel rêng rêngte chu kan tak
 sa tihhsêl lo thei tûr a ni lo va mi kawr hîk hawh
 te kawr hui a nentu pawb hriat phak loh hât mai
 mai te hi a tha loj tawp a ni Khaw lum leh vawh
 rem dân tâwkin sihfên hi inbel tûr a ni Kawr tâwt
 tak te kawr mê tak hâk te puan phui tak sin te hi
 a tha lo Sihfên chú /angkhai tak thâgl deuh vun
 hnathawh tidanglâm thei lo chi hi a tha a ni A lum
 na chu taksaah a nsem rual tâwk tûr a ni Zon ain
 ohhûdah kawr kan duh tiem zawk A mawina ringawt
 ain a thotna ngaihuah tûr a ni Tûp, fâk tak re: ga
 neih tûr a ni a a bâl chu a rimchhiâ a hrisel lo
 bawh a ni,

Naupang sihfên Naupangte sihfên hi ngaih
 tuah ngun bik a ngai a ni Nausênte pheu chú lum
 taka khuh tûr a ni Vâwt deuhva tihthantir tum hi
 atthiâk tak a ni An kawr hâkte a thâwl tûr a ni a
 an dula hren rêng rêng tûr a ni lo Tûn, an taksa
 khuh lum a tha

Pheikhawh leh mawza Tûn lann mi tam takin
 pheikhawh bun a ni ta Pheikhawh bun vêk chuan
 mawza nêu pawha thâwl lam deuh a tha Tûn pheu
 khawh leh mawzate chu a fai fo tât a ni Pheikhawh
 tâwt bun hian ketang a tichhe thei a ngâwt a nam
 thei bawh Tûn, a ko hnua khawng lutuk hun kepah
 chakua a tih thei bawh Savun pheikhawh hi bun
 atân a tha ber Pheikhawh lum lutuk emaw, vâwt
 lutuk emaw bun hi a hrisel lo

Insawizawina Mibring tute tân pawh insawizawi hi a tûl reng a ni Nausente pawh hi an hah tâwk chuan an tâl an tâl ve thin Insawizawina hian taksa bung brang theuh hnathawh kha a tiawlsam bik a kan chaw ei te boruak kin hip luh te khân taksa a fan that theih zâwk ran a tul a ni Tar hnua awm mai mai hi hrisel lohna a awm duh hle thin Taksa a chak lain hnathawh hahna hian ni a siam tha zâwk thin Rilru thatchhiat avânga awm mai mai dubna hi a obhuak awl hle chu chu hrisel lohna bul a ni thin a Inkhêl te tuihleuh te hnathawh te bi chakna a Faglai pawhin kâa thaw lovin hnâra thawk tûr a ni chu mi titheth lob thlenga hah erswh chu a dik tawh lo baw a ni Kan awm mai mai chuan taksa pêng brangte klân thawh tûr an lei lo va an chak lo thin a ni

(1) INSAWIZAWI THATNATE

- 1 Teksa chak nân leh theu lutuk loh nân
- 2 Dam lob emawa taksa chhe tawh siam that leh nân
- 3 Naupan laia taksa dik khia enav pîen sualna emaw siam that nân
- 4 Thâwkna leh thusen kal tithat nân
- 5 Taksa pêng hrang hrang hrisel nân
- 6 Rilru hah tak chung pawhin taksa a tlin reng theih nân
- 7 Natna laka invên nân taksa tihchak a tûl bawk avângu

INSAWIZAWINAIN TAKSA BUNG HRANGA HRANG A THAWH DÂN

1 Chusp Dâltu awm blek lovin thâwk obhuah thin tûr a ni Insawizawi chuan boruak hip luh leh thâwk obhuah kha a lo pung a, chu chuan taksa a ti chak a ni

Thisen . Insawizawina hian lung hi hna tha takin a thawhtir thei a a lo phu chak thin a, a lo hah hnuin nguina a sam leh thei a chuvangio hah lutuka insawizawi tur a ni lo

3. Tisa Insawizawi chuan tihrawl a lo lian a a lo chak a, tisaak tui a titlem thei

4 Vun Insawizawi hian thian a lo sa a tak sa bawlbhlawh vunah a chhuak thin Thizam a lo lian a mahse taksaah a lo insiam leh thua thin In sawizawi sawh veleh intuan lum leh thua tur a ni

5 Zun Thian a chhuah tam avangin zun a tiem a, uric acid a chhuak tam thin

6. Rilru Insawizawi hian rilru a tichak a, thluak huanag mi tan a tul em em a ni

7 Ek Pumpui te ril te kha an lo chak a hun bf nei takin a lo ek theih thin a ni

Insawizawi lutuk Taksa a lo hah lutuk chuan thawk a harsa a, kha thawk a ngai hial thin Tin hah hrak chuan lungphu a lo rang a lu a hai a tisa leh rilru a chau der thin Chutanga mun an lo tih f chuan lung na a lo vei thin Mi swm hahdem tak phe chu lo intihah vak ta seia a thi ngai mai thei ang Chuvang in tiem tiema insawizawi hi a tha zawk a ni Taksa a lo hah hie hnu chuan chawh hahdem a tul hie a thian sa kha hrak hul veka silhien thlak leh tur a ni

Hriat reng tarte Engtia tam ngo mi ti tan Insawizawi tur tih chu hriat a harsa hie Nimahsela mahaj chakpa tin tawk ngaituph theih tur a ni Tin, insawizawina huan chu khaw'iaah a huan bi dik h neih tur a ni Taksa peng hr ng theih kha an ebe km tur a ni Tin a huan lantah intihvawh reng reng tur a ni In hawh Intih-h d n cawh thei kum ahuin a dang- lam theih reng

BUNG 2

CHAW THU

Kan taksa ral siam tha theitu leh taksa tithang hian a, vawng lumtu leh chakna siam theitu thil kan ei apiang hi chaw a ni Chaw chi hrang hi fel takin thliar thei lo mah ila hmunpu pathumah a then theih —

- 1 Chakna siamtu—Fats (thau) & Carbohydrates
- 2 Taksa than lonna—Proteins
- 3 Taksa vengtu—Inorganic Salts & Vitamins

1 Chakna siamtu

(a) Fats Chau hian taksa a hnathawh ber chu protein ral mai mai tur ven hi a ni Tin, taksa vawng lumtu te chakna petu te tisa lumna te taksa peng hrang hrang hnathawh theihnete hi thauvin a siam baw a ni Hna hahtlak thawktute tan chuan chakna siamtu atan a ngai zual bik a mi awm awl leh han damin tam tak an lo ei chuan a pumah te a lo inohhek khawm a a dul a lo kiar thin Tin tam tak chu tak sam a hip ral ve theih loh avangin ekahte a tel leh thin a ni Tin thlar hriak te sa hriak te hi mihring tan a tha em em a ni

(b) Carbohydrates Hei hi theu lam ang bawkin chakna siamtu atan a tha a, tin tisa a fan ohhuak hma bik baw Kan chaw ei hi a lo tawih ral lai hian car bohydrates chi hrang hrang chu glucose (chithlum ang) eh a insam a chu chu taksa siam turin thicnah a tel thei te a ni Tin chithlum tam tak kan ei chuan thin ah leh thirawiah a awm khawm thin chu chu taksein a mamawh bunin a insam darh leh zel a ni Amah erawhohu a lo indeh khawm tam lutuk chuan a hianh awm thei baw Carbohydrates hi buhah te fiah te, bawngnuteah te hian a tam hle

2 Taksa than lenna Protein hi tisa siamtu ber a ni Bawngnute te artui te, sa te sa thin te thlai hnah hring te thil zik ei miah te a tam Tin buhak te, aluah te hian a tiem deuh Thau leh chi thlumah hian a awm ve lo taksa tan a pawimawh em em a a hnathawh tangpui deuh deuh te chu heng te hi an ni —

- (1) Taksa chhe siam tha lehtu a ni a tisa than lentirtu a ni nghal bawh
- (2) Taksa chahna tura ei zawng zawng n tisa a fan theihna siamtu a ni
- (3) Carbohydrate ah a inlet thei bawh
- (4) Chaw ei thial sawmtu leh chiah raltu zawng zawng hi a siam a ni bawh

Protein chu thanglai te naupang te damkawr tan te hian a tat zual bik a ni

3 Taksa vengtu Inorganic salts hian mihring taksa hmun sawmhnaha thena hmun xhat hi a siam a ni ve a, tin, taksaah hian a tiem berah mineral salts chi hring sawm leh panga aia tiem lo a awm thin Thien siam nan tangkai tak a ni a tin, taksa tana hman tlak lohte chu thlarah te, zunah te, ekah te a chhuak thin Mineral salts hi artui te, theihah te, be pur chi turing te bawngnute te alu te wheat te leh saah te hian a awm thin Tin, tiem tiemin kan thil eiah hian mineral salts chu a tel ve reng thin

Vitamins Chaw lam chi reng rangah hian vitamins tiem tat tain a tel thin Taksa thatna leh chak na aten a tangkai em em a a awm loh chuan natua tha lo tak tak a lo awm thei a ni Taksa tlohaktu leh tihangtu aingah chuan a pawimawh ber pakhat a

ni ve nghe nghe a ni Vitamin chi hrang hrang A B C D, E leh K a awm a taksa tân a tûl dân chu a in ang lo vek a chi hrang hrangin a tûl a ni Kan chaw ei leh hmehtahte hian tiêm tiêm in a awm ve hlawm a Vitamins hi kan lo tlâkchham chuan mitmal te ruh tha lo te sawngnaw te vun ro te Beri Beri (vung tha lo) te kan lo ve tshin Hêng natna hian taksa chu zawi zawun a tichhia a thihna a thlen hial tshin Kan thil ei tshin chaw te a hnah bring te thlai rah chi leh zung ei mi te sa te bânghnuté te leh thil chi hrang hrangah te hian vitamins chu a tel ber a ni

Tui Claw zinga chhwar tel a ni ve lo va ni mahsela chaw ei tinuamtu l h a kal raltirtu pawimawh tak a ni Kan taksa hmun zaa sawmruk leh pali vél hi tui a ni Taksain a tihbo tawh dah kim lehtu a ni a tui tel lovin nunna a awm thei lo

A hma lama kan sawi tawh zawng zawng hi tak sain a mamawh theuh va ni in hêng hi taksa tân a tûl dân leh chaw kan mamawhzia leh kan ei tam hleih dân chu a inang lo hle mai Hmeichhia a in mi pain chaw duh tam deuh a ni a, naupang lam a in putlingin an duh tam leh deuh va Tin, kut huathawh mi tân a tûl tam leh deuh bawh a taksa len len teta thuin a inang lo thei a tu khaw lum leh vawha thu in a danglam thei bawh

Chaw ei dân Ni khata waw thum ei hi a tha ber Tûn lai in mi tam takin chaw waw hnh chauh an ei tshin An chaw ei inkarah chuan engmah an ei leh si loh avângin pumpui a ruk rei latuk a a lo na thei mi tshin a Kan chaw ei hi dârkâr saritah te, dârkâr rintah te a tawh ral ber a, chavângin chaw ei kham volah mut ngah thu hi a tha lo Vai tam tak chu

zânah tlai takah chaw an ei a an mu ngâh mai thîn
 hî hriselna atan a tha lo a ni Fin theih a nih phawt
 chuan a hun bi dik takah chaw ei hî tum hrâm hrâm
 tûr a ni tichuan a hun a lo thienin chaw châkna a lo
 chhuak a chaw ei a tui duh luk a ni

Chaw chhum thu Chaw hî rum tak aî chuan
 nêem d u a ni a tha a pum sui tân thial a hahdamthlak
 b wk si l n chaw h ei tur thil tam tak hî kan
 chhum chu n a lo tui zawk a, a rim pawh a thiang
 bik a taksa tân ins m darh hma bik bawk Mahse
 vitamin C hî chu a chh m bo mai theih a v tam n
 dang 'eh kan sawi tiwah) zawng erawh hî ou pawl
 th mio a chhe thei lo

Chaw ei tam lutuk Puar lutuk emaw ei tam
 lutuk emaw hî a tha lo hle Kan taksa bu g hrangin
 a thawh tûr a a tam a lo thawh theuh chuan a lo chau
 hma ta a tichuan taksa t na tna tûr pawh kha a m
 sem zar thei ta thîn lo va pum nat leh kawthalote
 emaw a lo awm a, thil kan ei pawh a lo chhuak zo
 leh mai thîn a ni Fin a intihral thuai loh avângin
 kawchhûngah amahin a lo jawh a boruak rimchhe tak
 takte a lo sism a chu chu thisenachte a lo tel palh
 chuan a hlauhawm thei hie bawk Ei puar lutuk chuan
 ngaihtuahnate a titaw a, mut a tichhuak a mi a ti
 chau hle thîn chuvângin ei dân tâwk thiam hî a tang
 kai êm êm a zir a tûl hie bawk a ni Hriselna te
 chaknate a ni zawk

Chaw tha ei Ei tha ken tih hian mi thenkhat
 in sa ringawt hî emaw an ti kher thîn, chu chu ngaih
 dân áttihák tak a ni Chî hrang hrang ei fo hî a tha
 zawk. Thil chî khat ngawt lo ei ta ila kan sawi tawh
 zawng zawng taksa tâna tangkate kha lo a tel him
 thei lo vang a, natna engemaw a lo chhuak mai ang

Tin chaw atâna kan ei ber buhah hian chakna a tlêm hle avângin tam tak ei tel tûr a ni Thai rah te thil zung ei mite hi chakna atâna kan ei belh ohhahtu atân a tha a ni Ram hum pet mi hi an dul a lian duh hle mai a chuvângin hnah hriag ei ringawt hi a tâwk lo va tam tak ei a ngai a ni Chutiang bawkin buh pawh hi ei tam a ngai leh hle a ni Thil nêmtak ei hi taksaah a kal ral hma bik kher lo va thil kal ral duh leh chakna atâna kal bik chi a awm zâwk a ni Tin thlai ainn sa hi taksa tân a kal zâwk a mahse thil thenkhat ril tiche véltu tîr tân taksa kal ral thei lo chi êk chhuah mai mai pâwl rilah a awm ve reng tûr a ni

Chaw ei atanga natna lo awm theite Chaw ei tûr hi chhin that loh loh dah that loh avângin nat na brik chi hrang hrang a lo kai theih a chu chu kan ei tel chuan natna kan lo vei thin a ni Typhoid Fe ver (khawok pui) te tuihi te santên te, kawthalo te ngawrna hri te hi kai a awlsam hle mai Tin chaw tha tâwk lovah chuan vûng tha lo te ruh nâ te sawng nawina te mitmal te vun ro te kawthalo te a lo awm thin Tin, chawah hian pum natna hri a tel thei a thak vak vak (hnamsai) ang hi a lo awm duh hle bawh Awrpuarna hi chaw tha lovah hian a awm thei bawh a ni

SA EI MI LAM CHITE

Mizo hian sa chi hrang tam tak kan ei mang lo va, a tui phawt chuan ei thian loh chi pawh kan nei lo va kan hmuh theih apiang kan ei mai thin a ni Tin, englai pawha sa ei reng mi kan ni lo va a châng ch nra e thin kan ni zâwk Sa hian chaw ei a titui châng ni lovin mihring tân chakna tam tak a awm a

mī Sa ei fo mī chu sa ei khăt te ai chuan an rilru pawh a chak sawk tih a ni thin. Protein te, carbohydrates te, than te vitamin chi hrang hrangte hi saah hian a awm tha hle a, chhng chu taksa tan a mamawb em em a ni Sa reng reng hi a upa ei chuan a naupang lam hi a tha sawk an Tin eng sa pawh a uih erawh hi chu a hrisél lo hle a ran a hrisél loh avang thite hi ei atan a tha tawh lo a ni Tin ran reng reng chu a dam tha, hrisél a pang ei atan a tha a ni Bawng te sial te, kél te hi hnim ei mī sa hrisél tak a ni Tin vawh hi a tha ve hle a, mahse hnim tha taka siam a ngai a, chutlocha ei suai a awl em em a ni Sa zing ah ar sa hi Mizovin kan ei tam ber a sa tha tak leh tangkai tak a ni a mahse ar hrisél tak a ni tûr a ni Mī tbenkhatin ar pûl sate an ei mai mai a a tha lo em em a ni Sangha hi sa hrisél tak a ni mahse a uih hi a hlantawm leh hle thung Tava te ramsa chi hrang hrangte hi an that lohna hria a awm mang lo mahse mihring ran vulh angin an thatra pawh ohhinchhih a awm bawh bek lo Dân naranin a hrisél a, a thara ei a nih chuan tui tak leh ngaih tha na tak tak chu a awm thei Sazu te, ui te hi sa hrisél lo tak an ni a a ei chu an thû ngai a, a tingui bawh thin

Natna lo awm theih dan Rôlhutp i hi bawng sa leh vawh sa atanga ka a ni ber A tui emaw, a note emaw ei tel a ni a tun a note hi chhum hlum pawh a har hle a. Tin sa tih bawh ruh tak hi rôlhut no a ni duh hle a Tin sa hrisél lo ei atangi ngawr (Tuberculosis) hi a vei theih bawh a ran khin a vei chuan kai ve a awl em em a ni Sa hi ei suai a awl bawh si a sa kha a hrisél lo va, mihring tuar theih natna a awm thin vâng a ni ber sawk Natna erawh chu a vâng hle a; amah sa chuan a kai ve thei a tho te, vaivut te pawh a kaitur thei bawh a ni

Báwnghnuté Chaw tha chi hrang hrang vitamin chi hi báwnghnuté ah hian a awm kim vek a, amah ringawt pawh hian chaw a tlin avâng hian a tha ém ém a ni Thingpui tihutina chang ni lovin, mitin tân ei tûr tha tak a ni Pumpui chaz lote tân pawh a pai tawih a awl bik avângin a tha a ni Tin kél hnuté leh lawi hnuté hi báwnghnuté engin an hmang a a chak dân a inang lo Mihring hnuté tui hi báwnghnuté aui a thlum zawk a kél hnutéah hian thau a tam bik a, protein erawh chu a tlem deuh Tin lawi hnuté hi a fir ngat chu báwnghnuté aui a chak zawk bawh a ni

Tin hnuté tui réng réng hi a neitu ei that leh that loh athuin a réltle a ni Báwnghnuté hi mihring hnuté aui a tha emaw tih a awl hle thin Hnuté kmûr atanga hnêk chhuah a nih ve loh avêrg hian a sawina te, abêlah te novah te natra brik a kei awlin a bawlh hlauh hma ém ém a ni Mihring hnuté erawh chu lum tâwk chauhva hnêk nghal tâk a nih avêrgin hlauh tûr a awm thei lo a ni

BÁWNGHNUTÉ TITHIANGHLIM LOHNATE

1 Báwnghnutéah hian tui bi pawlh zieh a ni a tui bawlhhlauh leh bawlbhlauh loh pawh mitin a hriat theih tawh si lo va a lo thianghlim lo thei thin a ni

2 Chhangphut telh an hmang hle

3 Chiphlum thlum an hmang

4 A dak thau tha lăk zawh a tha lo

5 Ran dang hnuté nên pawih an hmang

BAWNGHNUTE ATANGA NATNA LO AWM THEITE

Ngawr Ngawrna hi ranin a vei chuan kai a awl em em Tin bawngnhnute pân a tang bian kawthalo te khawsikpu (typhoid) te santên te brawk nâ (diphtheria) te hi kai a sam bawk Bawngnhnute tui hi natna hrik tân intipunna tha tak a ni tih hi hriat reng tûr a ni

Ei tûr chi dang Artui te ghee te sa tin te bawngnhnute tin te hi mibring tân thil tha tak a ni a mahse a lakna thiangblim leh brisel tâwk loh chuan a tha lo natna a awmtir thei thin Hêng hi kan ei dawn chuan a thar apiang a tha zel a a rimchhe tawh chu ei haup tûr a ni lo

BUNG 3

IN THEIH LAM OHITE

Thingpui Mizoramah bian thingpui in hi kan uar em em a huana mi siam chawpte kan hman nasa ble bawk a Ngun taka siam a nih loh avângin a brisel tâwk vak thin lo Thingpui fê rei tak chiah kan in chuan êk a khal duh ble a êk tikhaltu a siam chawp theih vâng a ni Riltâm laia in a nih chuan pumpui a tithip vawng vawng thin Thingpui thing te a sen lutuk in te hi a tha lo Kut hnathawk lo mite bian an in tam bik a mahse a hlir ngawta in tûr a ni lo Thingpui hi a tâwk chauhvâ in chuan mi a tiharh thei hle a in tam lutuk chuan pumpui nâ te chak lohna te, muthih theih lohna te, thun phu zawk zawkte hi a awmtir thei

Coffee Coffee bian mi a tiharh thei a mi a ti lum a riltâm pawh thingpui ei chuan a dawn zawk Chaw ei khams in emaw chuan chaw pai a tithawh har deph thin Tin, coffee chu a thar apiang a tha a hlui chu a thatusa kha zawi zawun a lo ohhe thei a ni.

Cocoa Tûn lann cocoa in hî an ohing ta hle nai Thingpui leh coffee angin taksa tihchhiatna a nei êm lo va, mi erawh chu a tiharh ve vak lo Nîmah-sela tha take ohhum sova in a nih chuan chaw tha ak a ni ve thei a thingpui leh coffee a mahin nau pang lam tân inah a tha zawk

Zu Zû hian tisa a fan chak hle mai In atanga minutes sâwm leh pangsah thisenah a lo tel hman thin Pumpui a thlen veleh a kal ral nghâl a pumpui pawh a tithip vung vung thei Tin thisen zâm dâwtte a pizau va chuvângin zu in mi hmêl chu a lo sen deuh plek a an in tam hnu phei chuan an hmai te pawh a lo zawk thin Mun zû a in zawh hnu lawkah chak sawt in a inhrîa a ni thei e nîmahsela rei lo têah mi a ti zawi leh thuaî thin Zû hian zawi zawin taksa a tichhe thin a hriatna te, rilru te a tichau thei a ni Zu in ching tawh laklawh chuan an in tam tial tial a, insûm theihna pawh a lo bo tial tial a taksa hrisélna te rilru te leh nungchangte thlengin kawng hrang hrangin a tichhe thei tih hriat tûr a ni

BUNG 4

TUI THU

Tui hî chaw zinga ohhîar a ni lo nân mîhring te ran te thlai leh thil nung tiurêng tân thil pawimawh ber pakhat a ni ve a Ni khat mai pawh awm ta lo thut ang sela a manganthlâk êm êm ang a a tangkai zia chu kan hre chiang lehzual ang A tangkaina lîh a hman dân hrang hrang erawh chu hnam a lo fîa deuh deuhvin a lo pung ve deuh deuh va, i lo chhuî ang u —

Thi hi engage ni ?

Tui hi thil chi khat, ngawt a ni lo va, gas chi hah hydrogen leh oxygen inin a siam a chu miuh chuan taha taha tangkai thil dang dang a tel leh a. Ching lo pawh chu tui chuan a chiah sawm theih leh tuirol thei chu tuiab chuan a tel ve zel a ni

Tui hiar ber engage ni ?

Tuifinriet atengin tui hi a lo chhuak thin a chu chu thin a sem darh a. Chu mi hnuah chuan chhuh apte a lo chang a, ruahakte a lo sir leh a, thenkhatte erawh chu vura te dah te rialah te an lo tla leh thin a ni. Tichuan tui lo chhuahna ber pakhat chu boruak hi a ni

Tui chi hrang hrang chu engage ?

Tui hi a lo chhuah leh chhawuna leh kan hmuh nate chhin hmog hrang hrang vuah leh a ni bawh a.

Ruah tui Hei hi tui chi hrang hrang zinga thianghlum bera ruat a ni a a uem (sabawn nana nua in a phuan hma a ni) hik bawh a. Nimahsela a tiak na boruak atengin vaivut leh natna brik tam tak a lo tel ve leh human thin a, chu chuan a tithianghlum lo thin sawk a ni. Tin, lei a lo thien hman a then chu a leh ral a, a then erawh chu lei chingah a luang zel a, te tui a si thin a, thenkhatte erawh chu leun a hip ral a, thuk tak a hip theih lohna hman a thien hman taha kan thah hian a lo put chhuak leh th a ni

Tin, ruah hian lei a lo tik thien hma hi chuan a bawhawn dan a nep a, a lo tikkuah carbonic acid gas te, vaivut te, meikhu te leh bawihhlawh boruaka

lêng rêng rêngte hi a kai thin avân in a lo bawhlhlawh
thin a ni Hmun thenkhatah chuan ruah tui chauh hi
an rîng a a khurahte bawhlhlawh a luh loh nân a
bangte an zôt phui a fimkhur takin an enkawl thin
Mizoramah hi chuan in chung tuidawn tui ei leh inah
hman kan ching hle mai Ruah sôr tir pheh hi chuan
sava êk te vaivut te rannung tui te leh inîng te a
tiuh thin avângin a bawhlhlawh zual bik a ei leh inah
hman lovîn pah thin tui a ni Tam tak a sôr hruah
chuan a lo thianghlîm zâwk deuh thin

TUI HNA NEITE

Tutai Hei hi a tamin a lo pôt chhuak mai
thin a A chhan chu ruah tam tak leia pôt ral kha
luan chhuahna hmun remchângah a lo pôt chhuak leh
mai a ni A lo chhuahna hi a thûk vak lo va, a tui
pawh hi a thianghlîm vak lo

Tui hna kang lo Hei hi lei chhûngrîl deuh
zâwk aţanga lo chhuak a ni a dân naranin tutai eun
a thianghlîm zâwk Thûk tak aţanga lo chhuak a nih
avângin bawhlhlawh tam tak a lo inthîl fai tawh bawh
a, a tui pawh a fim êm êm thin a ni Mizoramah
chuan kan tui tlan ber a ni

Tui lam Ram thenkhatah chuan tui a lum sein
a lo luang chhuak thin a A lumna chhan chu tlang
kîngin lei chhûng a tihlum vâng a ni

Tui hna nei rêng rêng hi chu khâwl lam thin leh
kut emawa khawh lova amah ngata lo luang chhuak
a nih avângin a thianghlîmin a the ber fo a ni A fim
dân erawh chu a inang lo nual thin a A fim thian
kâk chuan a inthîlfim leh zual tihua a ni Tin, tui

hna nei thenkhatte chu a vawt a, lei lama thìr lam chi
chakna atana mamawh tak takto a toi bawk avangin
rush tui a chuan a nôm lo sâwk a inbual leh insûk
nân chuan a tha lo sâwk Tui hna nei hi thungtlâng
khaw tam takah leh khawpui thenkhatah pawh rinpui
bera hman a ni

Tuichhunchhuah Thûk tak atanga lah chhuah
a ni ber a thenkhatte erawh chu pawa deuh hlekah
pawh a awm thei bawk A sium dan chu a bangah
lung an rem a a bang sâng lam chu an zut phui a a
mawng lam chu tui a lo puh theih nan an tiawng thliah
thin. Tin tuichhunchhuah vêl bnaibah chuan êk inte
leh bawhlhlawh dang reng reng a awm tûr a ni lo
Chutlochu lei chung bawhlhlawh tam tak chu a lo pût
lût thei a ni A chung lam leh a vêl zau tâwk tak
chu lung rema zût mâm a ni tûr a ni Tin, a vêl tui
bawhlhlawhte pah nân hia taka a luan theihna tûrin
tai luansa sium ngai a ngai bawh a ni Tin tuchhuo
chhuah tuite chu khâwla siak chhuah a nih loh chuan
a thâina bik a awm ngai tûr a ni A tuite chu dân
narâsin a vêl lei, tuichhunchhuah thûk lam lét li atang
in a lo luang khâwm ber thin a a ram lei awm dân
azirin a danglam thei bawk Chuvangin hmun zau tâwk
tak zueh a ngai a ni Misoramah hian tuichhunchhuah
stam hi kan ching lo hle rih a Vai ramah erawh chuan
mi tam berte hman chu tuichhunchhuah tui a ni

Dê leh tuihchhuah Dân narâsin ran in atên to
hukh leh thli a nân hman a ni deuh ber. Miharangin
tui thapo kan hman dân chuan heta a tih dân tûr
awt hi kan sâwm ngai ngai tûr a ni

- 1 Dil emaw turkhuah emaw chu lei tha lai leh
hmun fianriala awm a ni ngei tur a ni
- 2 A thukin a zau tawk bawk tur a ni A bang
emaw a kam emaw chu awih tlan tawk, hlo
bette to theihna a ni tur a ni
- 3 A velin ngun takin hung tur a ni Thingte
pawh a vel hla deuhvah tui tivawttu atan a
awm bawk tur a ni
- 4 In bual leh insuk a hmunah chuan phal loh tur
a ni A thal dan pawh fel taka ruat tur a ni
- 5 Tuisa rannung tha lote eitu atan sangha pawh
a awm tur a ni Tui chung a hnim ilo to reng
reng chu pah fo tur a ni A rim a lo chhiat
phei chuan pah fai fo tur a ni

Luipui tui Tui tam tak lo infin khawm a nih
awh avangin thil bawlbhlawh ilo tam tak a tel tawh
ngei ang tih briat sa a ni a nimahsela a tui chu a lo
-- tawk thin avangin rin aini chong bawlbhlawhte
tu a lo bo teuh tawh thin a Tin a bawlbhlawh dan
-- a lui lo luanna ram azirin a inang lo thei hle hawk
-- naituala lui hante chu khawpu bawlbhlawh tur reng lo
-- lubna a nih avangin tithianghlum loh chuan in
-- a ni lo va Mizorama luipute erawh hi chu ram
nait hmun thiag taka luang an ni a, in pawh a hlauh
-- lem lo

TUI BAWLBHLAWH ATANGA NATNA AWM THEITE

Tui bawlbhlawh mnn a in emaw, hman emawin
tui bawlbhlawh dan azirin natna hrang hrang a lo
-- thei thin Tui thianghlum lo hi natna bul a ni
thin

Tuih hian hnim leh thlai jawhte a lo tel ve ngei thin a, a tel a tiem deuh laiin tui chu ei leh inah pawh a xiaawm deuh thei. Thil jawh tam tak tel na tui kan ei emaw, kan in emaw chuan kawthalo leh pum na a lo awmtir thei thin a ni. Suan a tel tam chuan pum natna a kai chhuak bawh thin. Tin tula natna hrik tam tak awm kan in avangin tuihri te santen te khawskpu (typhoid fever) te vei a lo ni thin. Hetiang natna vei zon leh ek atangte leh an pua hman bawhhlawh sul leh sukna atangin natna hrik te chu tuih a lo tel thin a ni.

2. Tui tuih jodine tam tawh lohna kan in chuan awmpuar (goutre) a lo awm thin ni. berin a lang. Mi thenkhat erawh chuan natna hrik engemaw avang nun an ring tawh.

TUI THITHIANGHLIM DAN

Tui thiathlim lo thithianghlim dan hi tam tak a awm a, chung snga a lar deuh deuh leh hman tam bette chu bengte hi an ni -

Dah khawm Tui tam tak hmun khate kan chhek khawm (dah khawm) chuan bawhhlawh nawawm zang zang kha a mawngah a tia khawm thin a bawhhlawh thenkhatte chu a lo dal a, a thenke phei u a lo dal thin a mihring tipaw tham a lo awm lo mai bawh thin. Chutiang chuan luipui tuih natna hrik tam tak awmta chu a mawngah an lo tia a an lo thin thin avangin luipui tute pawh a lo thiathlim leh thei thin a ni. Tin, chutia tui tlog khawm chu ni a in a lo an so chuan tuih natna hrik awmta a lo em hian a, a lo thiathlim thei bawh thin. Hetiang tui chhek khawm tam hi tiem te chawh ni lovin dii tui ang hiala tam a ni tur a ni.

Thit fim Khaw! thil thenkhat hmangin tui bawhlawh deuh pawh hi an thlawr fim thin Mitam tak tan erawh chuan hman tui neih a harsa a ni Chu tianga tui an thlawr fim chu a chawmawh deuh va, in atan chuan a tui em em lo

Chhuan so Tui natna brik tam tak awm pawh kan chhuan so bnu chuan a lo thi vek thin Tui tih thianghlum d n awlsam pawl tak a ni Mahni chhng kaw rin tui huatsah nan pawh a awlsam a senso pawh a awm lo va a chhuansona bel erawh chu fai tak a ni tui a ni Tin tui so bnu pawh chu phui taka chhin thit tui a ni Tui chhuan so chu in atan ngat chuan tui lam chu a ni lo deuh hlek

DAMDAMI PHUL

1 Damdawi tui sen (Potassium Permanganate)
Tui damdawi phul chiah chuan a hman awlsam ber a ni A phul tam dân chu a tui chu a sen deuh ri ri chuan a tawk a ni

2 Bleaching powder Tui tih thianghlum nân be bi a tha pawl leh hman ber a ni A hman dân chu Bleaching Powder grains sawnathumun tui gallon za a ti thianghlum tawk a ni

3. Chinai Tui kan phul chuan natna brik tam tak awm chu a tihlum thei a a man pawh a tiem a, a a-gk-i vau mai Tin tui phul bnuin a tithianghlum sawn tui chuan ni khat leh zan khat lai a awm a ngai a ni A hman tam dân tawk erawh chu a tui thui a a-giam a ni

Meihawli Tula meihawli thlak teh la, tula bawhhiawh té té leh a tinutute chu meihawlah chuan a lo kai thei a, tui chu a lo fim thei thin Nátne hrik tihlum theihna chak tak nei lo mah sela, tui tihfim nân chuan a tha ve vian a ni

Filter Bêl chherchhuana thitnate pawh hi a bungbêl hmanruate a fai tawk thin loh avângin a thiàng hlim mang thin lo Tui filter a tihthiànghlim kan tum tak tak chuan Berkefield filter te Pasteur filter te hman a ngai a ni Tin, a bêl te pawh a fai ngei ngei bawh tûr a ni

TUI THIANGHLIM LEH THIANGHLIM LO HRIAT THEIHNA

Tuite hi a thiànghlim leh hlim lo briat theihna tûrin damdawi lam leh a briat theihna hmanraw dang hmanng kher lo pawhin heta sawi ang hian briat chhuah theih a ni —

1 Tui thiànghlim chu a fim ngei tûr a ni Sai dawidm-fai takah tui tiem chu ohhûng la chu chu ni thlar zâwngin thlar la a eng emaw a uk deuh emaw a nêh chuan tui chu a thiànghlim lo a ni Tin tui tam tak thing khâwm chu han thlarin a thiànghlim chu a dum hring deuh a ni

2 Tui tui saidawidm vêka thuna thin vak vak m a thiànghlim leh thiànghlim leh a briat leh theih bawh a Kan tui thun a lo naw; but but chuan tui chu a thiànghlim lo tih a briat mai thin Rei lo têah a nêwi tam tak chu a mawnga a thlak hnu pawha a tui chu a la pawi deuh fo chuan a tha tawk lo tih a briat mai.

3 Tui thiànghlim leh tui bawhhiawh chu a rim leh a tui dâwt a briat theih mai Tui the chuan rim a-mê lo va, a tui hie thin

4 Tui chu a awmna hmun azirin a thiangleim leh thiangleim loh chu a hriat leh theih a Chuvangin khaw hmun mi nge tih hriat theih a nih chuan hriat tui a ni

TUIKHUR THU

Mizoramah hian tuikhur tui hi mi tam zawk in kan ring a ruah tui ring mi chu tiem te kan ni Chu vangin tuikhur siam dân leh vawn fai dân hi hriat a tui em em a ni

Tuikhur siam dân Tuikhur chu mihring emaw khuain emaw a thli theihna lam khaw mawng lamah a awm haub tui a ni lo A khur siamna hmun tha ber chu a hnâr tawp tui lo pub tanna taka siam bi a ni Tin tuihawkin a fin loh nân tuihawkin pahnna siam ngei tui a ni Eng lai pawbin a khur chu hung tlat tui a ni a tin hnahtel leh bawlbhawh a tlat loh theih loh nân a chhuna siam a tha amaherawhchu ni eng a loh theih nân hawn ên tui a ni a, ohin phui tlat chu a tha lo Tin tuikhur hnâr ah tui titamtu tui leh tui tivawt tui raingaw sau tak zua a, mihring leh ran te kal theih loh tui raingaw a tha Amaherawhchu ngawah chuan thing huat theih chi, vawmbal te kawh tebél te, chhimhruk te leh meithui te a awm haub tui a ni lo Heng thingte hi tuikhur hnâr a tam hlo chuan pân te kawthalo te a tam dui hlein a lang

Tui khur vawn thiangleim dân Tuikhur hi chu thal paha dai theih tui a ni lo A thalna tui pawbin fan fai tak a awm reng tui a ni A hnâr leh a vèlah mihring leh ran zun leh tlat a awm haub tui a ni lo va chutlochu ruah lo tui hian thli bawlbhawh tam tak a lo luang lot a natna hriat pawh a lot thei tih hriat reng fo tui a ni A theih phawt chuan dân-

daw! tui tithanghlin thei takkura phul fo tui a ni
 Kum tui lam tui aho kum tawp lam tui hi a lo fim
 tawp zawk avangin a tha zawk Tui hlit hian natna
 a mam lang lem lo nain hlit awm lohna ni sela a tha
 ber Mihring hnahte a awm a hrehawmin a buai
 thlak hie bawc thin Hie leh bawhhlawh dangte a
 awm loh nan a khut tawkin thfai fo tui a ni

Tui tui tian khur chu mihringte ei leh in atan
 chaw lo chuan; inbual nai te puan suk nan te hm n
 haub tur a ni lo Mihring leh puan bal khan tui a
 tibawhhlawh a, damlo puan suk pheh chuan natna
 hrik tui a a lue ngai mai thin a a tha lo lehzul
 a ni

BUNG 5

BORUAK THU

Takua, hrisel nan boruak hi a mamawh em em a
 mihring hriselna thu hi boruak awm dan azir a ni thei
 hie mai. Pindan sim tak leh phui taka kan awm chuan
 a hrehawminna chu rang takin kan hre mai thei a pin
 dan zau deuh zawkah emaw, khawlaian emaw kan lo
 kal chhuah buu chuan a danglamna chu kan hre ngai
 mai thin Boruak tiemna amunah kan lo awm rei viaw
 chuan kan taksa hriselna te, chaw pai tawihna te leh
 taksa chakna te reng reng chu a lo tiem sawt hie mai
 ang Chuvangin kan hrisel theh nan boruak awm dan
 te mihring chunga a hnathawh dan te hrisel chian a
 tui, gin em a ni

Boruak hi engage ni?

Boruak chu oxygen te, nitrogen te carbonic acid
 gas te taksa te leh thu nawi te te inin khawm hi a
 ni. A amun sakin boruak inchawhpawhte chu a inang
 te fo bawc thin

BORUAK LO DANGLAM THEIH DAN

Mibring avânga boruak lo danglam dân Mi hring leh rannungte tân boruak a mamawh a boruak zingah pawh oxygen hi a mamawh zual ber a ni Ni trogen hi boruak ni ve bawh mah sela nunna atan a tangkai lo Kan hip luh chu kan thaw ohhuak leh mai a ni Kan taksein tlêm a siam thin avângin kan hip luh aini kan thawk chhuah chu a tam deuh hlek thin Tin hnim hring tân carbonic acid gas hi a mamawh bik a he mi tel lo chuan an nung tha thei lo Tin boruak kan thawk chhuah huu chu a hma aini a lo lum zawk a tuihû te natna hrik te organic thil te tlêm tem a lo tel tawh thin avângin inthawk khum hi a tha lo hle a 11

Mei avânga boruak lo danglam dan Meialh leh meikhuah hian carbonic acid gas a tel theuh va in tingte pawh a siam a oxygen tam tak a tibo bawh thin Meichhemna mah chuan oxygen a lo tlêm deuh thin Chuvângin sathau khâwnvâr te latin te pawh hian oxgen an hman zo chang pawh a ni lo va, carbonic acid gas an siam bawh a ni Chuvângin kâwl phe khawvâr hi chhit atân a tha ber a ni

Meikhû Meikhu that lohzi hi mi tam takin an hre thiam thin lo Mit te hnâr te hrâwk te a ti thip thei a meikhu nasa tak phe chuan boruak a ti thianghlum lo thei hle a boruak thianghlum dang lo luhna tûr a dâl a, tin u sate a hiah hial thei bawh

Vaivut leh natna hrikte Vaivutah hian thil bawhlhlawh chi tinrêng a awm thei a, boruak hi a ti thianghlum lo thei hle thin a natna hrik tha lo tak tak a awm teuh bawh a Ramhnua vaivut lêng aini

khawla vaivut hi a bawlbhlawh nasat tawh avângin a hlaubawm zâwk Rushin boruaka vaivut leh natna brik awmte hi a tihfai theih avângin fûr lai aun thâl laan boruakah vaivut leh natna brik a tam zâwk fo thîn Tin in chhông tithianghlîm lotute pawh kawng kâ emaw, tukverh emaw kan hawn chuan thlîn a chhêm bo thei bawh thîn

Khâwl thîl siamna lamin boruak a tithiang hlîm loh dân Mizo ramah khâwla thîl siamna a awm ve loh avângin hei hi a briat thiam a har deuh rih a Khâwla thîl siamna hmunpuiah chuan boruak rimchhe tak tak nata awmtîr thei khawp leh natna brik tam tak a tichhuak ngei thîn tih a briat theih a ni

BORUAK LUHNA LEH CHHUAHNA

Tôna kan sawi tûr hi in chhônga boruak luhna leh chhuahna (ventilation) thu a ni ber a In chhông boruak hi a lo awm rei chuan a hnâwng a a lo lum bawh thîn avângin pâwn lam boruak vawt zâwk leh ro zâwk a lo loh fo a tûl a ni Chutiang chu a awm theih nân kawthiêr zau zâwk leh inte pawh inhlât deuh hi a tha ber chu a ni Mizo in sak dân pânggai hi a inhnâib lutuk a, a bawlbhlawh duh bawh a, meikhu te vaivut te leh thil dang tam takin a vél boruak chu a tichhe thei thîn a ni Boruakaluhna leh chhuahna thu cawh chu Mizo in pânggaiwah chuan siam hran a ngai êm êm lo Bang âwng kârah hian lût n a chhuak thei mai a ni Pâwn lam aţanga boruak lo lût chuan taksa a tivâwt lutuk tûr a ni lo va a tivâwt tawh chauh zâwk tûr a ni Tin, thî lo tlehin vaivut te boruak lum te, natna brik te in chhông aţangin a chhêm bo zâwk tûr a ni Pindan chhông boruak rimchhiat leh chhiat loh chhâ hman thianghlîm aţanga lo lût tân chuan briat a swi hle a ni

Tin boruak lub leh chhuah theih nân kawngkhâ:
 - pawh hi inzâna hawn ni sela a tha Boruak lubna
 chhuahna tûr chu chung lamah a awm ngei tûr a
 1 Dân nârân mihringin boruak kan thâwk chhuah
 i chung lamah a lêng ter a boruak tha chu hmam
 e n hlekah a lo lût thin Boruak rimchhia leh tha
 'o zui tak tak erawh chu khwar thûk deuhvah pawn
 -n boruak nêna a mthlik harsatna hmunah a awm ber
 thio Chuvângin pûk chhungte hi a lo rimchhe thin a
 a briséi lo baw

Natural Ventilation 1 Thi hi boruak thiàng
 him tîlût leh boruak thiànghim lo pawh chhuaktu phkhit
 a ni Rang takin thi hân boruak a chhêm dânglam
 zung zung thei a pawn lam atangin kawngkhar h
 emaw tukvrahah emaw bang awngah emaw a chhêm
 lut a chûngah vêk chuan in chhûng boruak a chhêm
 chhuak baw tîin

2 Khaw lum leh vâwt hi boruak t danglamtu
 pakhat a ni Boruak mthlak lova a awm reng chuan
 mi a tingui thei a chak lohna te lu nî te a awm ir
 thei thin Tin a vawh lutuk chuan hritiang leh lu i a
 a titam ve thei baw Taksain nuam a tih tâwk hi
 hrit a tûl ber a ni

3 Kan awmna kiang véla thi engemaw hân
 deuh awmte hân boruak lo kal dân hi a tîdanglam thei
 baw a ni

Artificial Ventilation Hetiang lam chi hi chu
 Mizoramah hi chuan kan hmang mang lo Ram dang
 ah chuan kâwlphe hmaizahthe hi an hmang thin Hmun
 lum deuhvah chuan hnâng tah hmarzah te sava thia
 hmaizaha sam te hi mi mal hman atân an hmang ve
 baw

Boruak thianghlum kan mamawhzia Kan taksa a lo hrisél theih nan boruak tha kan mamawh em em a ní Puitling tân dârkâr khatah boruak cubit feet sângthum a mamawh a, naupang tan cubit feet sângnhî a mamawh Damlo tân pheî chuan mî dam reng aîn boruak a leh hnh vèl a duh a ní Rân tân chuan mîbring duh zât lét ruk lai a ngai a ní Tin mei chhêm lohna in aîn mei chhêmna in chuan boruak a mamawh tam lehzuâl baw

Tin kan taksaá thisente siam tûn boruak oxygen te carbonic acid gas te a tawk chauh a ngai a Mun boruak a mamawh tâwk a hmuh loh chuan a lo dâng a amah pawh a lo zawî talh talh a a taksain natna hrik hneh theihna a lo nei tlem a a hrisélna chu a lo bo ta thîn a ní Chuvângin kan taksa tâna boruak tha mamawh tâwk kan hmuh theih lohna in emaw pîndan zîm lutuk emawa kan awm chuan hrisélna chu zawî zawîn a lo bo tan thîn a ní

BUNG 6

IN THU

In hî kan chenna ber, a lova awm theih loh a nih avângin a sakna hmun te a sak dân te a vawn thiàng hlîm dân te ngun taka ngaihtuah a tûl hie a ní

A HMUN THLAN DAN

- 1 In hmun chu lei hul leh ro deuh tui leh bawh hlawh ilo luan bo leh tawh bo theihna tâwka hmun sâng denh a ní tûr a ní
- 2 In hmun lei chu tui bip kang thuai thei leh pah rai thuai thei a ní tûr a ní Tui tlin theihna hmunah in neih a the lo

- 3 K'lawchhak emaw chhim chhak emaw ohhim
lam emaw hawia in sak theihna leh ni tha taka
hmuh theihna a ni tûr a ni
- 4 In vèlah chuan hnim bring leh thei kûngawm
sela a tivâwt duh viau va a tha Amaherawh
chu in a hnaib lutuk chuan a tidamin a ti
hnâwng a boruak a dâl thei
- 5 In chu ran inin a hnaib lutuk tûr a ni lo ran
in chu h'a deuhvah sak tûr a ni
- 6 Bawlhblawh paibna loh hîlna bulah in a awm
tûr a ni lo
- 7 In dang nên a inbnaib lutuk tûr a ni lo

Hêng zawng zawng hi kan lo thlir chuan Zo khuaa
in sak dân hi a tha lo hle a ni tih kan hre thei ang
In inbnaib lutuk leh bawlhblawh lutuk avângin bawrh
sâwmna leh natna inkaite a awl êm êm a Tin kan
ran vulhte nêna in khata kan awm zâ hian bawrhâwm
na kawng hrang hrangin a awmtîr thei a Mîr ng
chêna in hi chu rante hian awm nân hmang hauh lo
sela a tha a ni

Mizo in sak dân pâng gai hi chu boruak lubna
leh obhuabna thuah chuan a tha arg reng bawh a, ni
mahsela a obhe hma a a bawlhblawh lutuk bawh In
hi fai taka vawn reng chuan a rim a tui a a chên a
nuam b awk a ni

A sak dân Mizo in sak dân pânggai hi chu
tibdanglam thut a la barsa rih hle a ni thei amah
erawbchu a len lam leh a sân lamte hi tibdanglam a,
tithat deuh tum bram tur a ni Duhtbusâm tak phei
chuan pindan fel tak a awm tûr a ni Mutna pindan

phêi chu zau tâwk leh êng tâwk tak a ni tûr a ni Bo ruak kal vêna te êng lubna te a awm ngei tûr a ni Tin thut khâwmna pindana phêi chuan kawngkhâr leh tukverh zau tâwk tak a awm tûr a ni Chu chuan a tiêng chang ni lovin, mipui awm khâwmn boruak an tihthianghlîm lohte chu awlsam takin a tithianghlîm thei a ni

Chaw chhumna in Chaw chhumna in hran neih hi Mizo tih dân pangngai chu a ni lo va mahse neih hi a tha êm êm a ni Eî tûr lam buatsaihna hmun ber a nih avângin thianghlîm taka vawn a ngai êm êm a ni Iu pui chauh vawn fai a chaw chhumna in tih fai si loh hi a mawî lo chang ni lovin bawrhâwmna a ni Chaw chhumna in hran neih bian in pui a tithianghlîm a, sihfên leh bungraw dang pawh a tiung lo bawk Tin hmanrua leh ei tûr lam dah pawh mai nuaî a chuan a fel zâwk bawk

Ran in Hei hi neih bran a tûl êm êm a ni Mihring hi ran vulh engemaw tai nei lovin a khawsak theih loh va, amaherawhohu kan enkawi ngun tûr a ni Âr in te kêl in te bâwng in te sakawr in te vawk awmna te hi mihring chenna nêna inblat tâwkah a awm tûr a ni Tin hui tak leh fai tak a ni bawk tûr a ni a, chutlochuan ran pawh an awm duh lo va, a rim pawh a lo chhia a thote leh rannung dangte pawh a tam thîn Tin mihring chenna ina ran kan dah chuan mihring tâna boruak tha a ei zawhpui chang ni lovin natna pawh a thlen thîn Hmun chêp taka kan dah chuan mihring leh ran tân hrisêl a hâz tawn ve ve a ni Ran in chu ni êng hmu theizua siam a tha. Ran a ma khung lova shlahthlam mai hian khawla a tibawh-hjawhin a tinawî lo kie thîn a ni

Dailên in Hei hi neih a tûl êm êm a ni Ram
 mai theih hi a tha lo hle a ni Tin a in sakna
 un pawh in atangin hla tâwk leh hmun fianrial a ni
 a ni Dailên in hi a rimchhe hma êm êm a, tho
 ti tam duh bawk a chuvângin fimkhur taka vawn
 a ni A in chhûng chu êngin a fai bawk tûr a
 A paitu hran nei lo tân chuan lei laih khuara
 in phui leh hi a awlsam ber a ni Amaherawhchu
 -lên zawh apiangin vut emaw vaivut hul emaw phul
 - tûr a ni

IN LEH A VÊL VAWN FAI DÂN

- 1 Mihring chenna in chu hung ngei tûr a ni a a
 hung ohhûng pawh chu phiah fai fo tûr a ni
- 2 In chhûng chu a khât tâwka sîl fai thîn a tha
- 3 In hnuai chu a hulin a fai reng bawk tûr a ni
- 4 Bawlhhlawh pahnna chu in atanga hla deuhvah a
 awm tûr a ni chutilochuan tho tam tak a lo
 awm thîn
- 5 Ran in pawhin in a hlat tûr a ni
- 6 Thing leh thei kûngin a hnaih lutuk tûr a ni lo
 chutilochu thosi te rôl te pangang te rannung
 dangte an tam duh thîn
- 7 In vêlah tui a thing tûr a ni lo Bûr chhia te
 bêl keh te tin chhia te mau tan bunte pah bo
 vek tûr a ni Hetiang tui thingah hian tho a lo
 piang thîn a ni
- 8 Dailên in chu in atanga a rim a chhiat loh nân
 leh tho a tam loh nân hla deuh hleka awm tûr a ni
- 9 Chaw ohhûm in leh in pui chu a inzawm tûr a ni
 lo Mei khuin in chhûng a tihawhhlawh chang
 ni lovin boruak a tithianglim lo thei a ni

In bawlbhlawh atanga natna lo awm theih dan Bawlbhlawh zingah hian natna brik tam tak chu a ohhuak thei a a nung reng thei bawh Kan chên na in a lo bawlbhlawh hle ebnan natna tha lo tak ngawrna te chak lohna te pân te ruhut chi hrang hrang pai te sikserh te vei a awl êm êm a Tin boruak tha lo a lo tam a chu chuan lû a tihann a tina thin Tin bawlbhlawh tam tak atang khân tho leh vaivut lêngin ei tûr a rawn tibawlbhlawh a chu bawlbhlawh chu zau lo ei tel chuan natna brik tam tak chu kan ei tel thin a ni tih hriat reng tur a ni lu bawlbhlawhah chuan hrang hnep tui leh awm nâ a tam duh bawh a ni

BUNG 7

BAWLBHLAWH THU

Khawpu: leh thingtlang khua rêng rêng hi a thinghlinaa tur chuan bawlbhlawh paih fimkhur hi uar tûl ber pakhat a ni Bawlbhlawh tih ngawt chuan chi hrang tam tak a awm Bawlbhlawh ro kâng ral thei chi te thing hnah tawh te khawlai bawlbhlawh te in ohhông leh chaw chhum in bawlbhlawh te ran in bawlbhlawh te leh ran leh mihring zun leh êk te hi a ni ber a Khawpuah chuan mihring êk leh khawlai bawlbhlawhte chu mihring vêk a paihtu bik hmunphiat hovin an paih ber thin a Thingtlang khua hmunphiat awm lohna hmunah chuan ram tina bawlbhlawh paih mai mai a ni a Mihring êkte chu vawk leh ui leh âr in an ei mai thin a Mi thenkhat erawh chuan dailên inte an nei ve a mahse an vawng fai lêm lo va, ran ei theih mai tûr deh leh maite an hmang hle Hei hi a tha lo êm êm a, hrang lohna leh natna tam tak,

tuihri te sant'an te leh natna dang tam tak lo darhna bul a ni fo zâwk thin Hetiang hi chu ohin loh a tha zâwk a chuvângin heta sawi dante hi zawm hrâm hram tûr a ni

Bawihhlawh paihna In tinin âwngah bawh hlawhte phiat thla mai mai lovin dah khâwmna neih a a paihna hmunah paih zâwk tûr a ni Tin bawh hlawh paihna hmun in aţaŋa hla deubvah a rimobhia hriat phâk lohna leh tho tam tak leh rannung dang lo piang thinte chuan mibring chenna an rawn tibbua phak lohna hmun zawn tûr a ni Tin bawihhlawh chu amaha a ral mai mai ai chuan hâl fo zawk tûr a ni Hâl hi a thianghlum bmana ber a ni a hâl theih loh chi chu phûm bo tûr a ni

Dasen in In tinin dailên in neih bi a tûl êm êm a ni Damlo êlah chuan a natna hrik tam tak a lo chhuak tel a chu chu thovin emaw ran dangin emaw a sem darh a hrite a lo lêng thin a ni Tin dailên in chu ngun taka enkawl leh vawn fai a ngai a hmunphiattu awm lohnaah chuan lei thûk taka lah khuar a a chungah thing tlo chi thak mai mai lo tûr kham phui a lei pan taka vûr leha siam hi a lua Tin êk âwng fel taka hawn a ohin phui leh lat theih tûr a ni Dailên zawn apiangin lei ro emaw vuv emaw phula ohin phui leh tat tûr a ni a chuti a a chhûngah rêng rêng tho a lût thei lo vang a rim pawh a ohhe lo deuh vang Tin a in chu sâng a a chhûng pawh êng taka siam tûr a ni a a vél a tibfai fo tûr a ni a chutulochuan râlthe leh rannung ang a lo lût ang A chung a hul ngei ngei tûr a ni kawngkhâr tha tak a nei tûr a ni chutulochuan a lût mai thei ang Tin, a hmun pawh fianrial

deuh a ni tûr a ni Mizo ramah hian dailên in neih
 hi kan la ching lo hle mai a ran ei atân kan ti mai
 hi a mawi lo chang ni lovin a hrisél lo êm êm a ni
 Kan rante chu a sa kan ei leh sia a thianghlîm lo hle
 tih hriat sa a ni Rûlbâtpui te rûlbât kawin te rûl
 hut rik te a tui kan ei tel thin Tin natna dang
 ngawrona hrik te santên hrik te tuihri hrik te khaw
 sikpui (typhoid) hrik te kan ei tel thin avângin kan
 vei bawk thin a ni

Zunram thiar thu Hnam mâwl deuh apiangin
 zunram thiar hi kan thlah l n a hnam fîng deuh te chu
 an fûmkhur êm êm a mi hmuhah pawh an zung ngai
 lo a ni Zunna hmun bik an siam a, a hmun chu a
 rimchhiat loh nân damdaw an theh thin Mizo ramah
 hi chuan in vél hmun tinah kan zung mai mai tûn a
 a bîng duh êm êm a boruak rimchhe tak a lo siam
 thin Chuvângin zunna hmun bik siam hi a tha a a
 maherawhohu kan vawng fai fo tûr a ni Natna thuah
 chuan êk angin paw khawih lutuk lo mah se la a rim
 chhia tel hi tihbo a tha a ni

Ran thi Kan ran vulh thite ramhnuasah pah
 mai mai hi a the lo êm êm a phum zél hi a tha ber
 a ni Ran thi sa ei phe chu a tha lo lehzuai a pum
 nâ te, kawthalo te leh natna dang kai theih a ni thin
 Tin, ran thite kan pah mai mai chuan tho tam tak a
 awmtir baw a chu chu natna hrik leh bawlbhawh
 sam darhtu a lo ni thin

Tui bawlbhawh Thlêng silna leh mbualna tui
 te hi a ni ber a, tin, ei rawngbâwlina hmunah a awm
 fo baw Chutiang chu a rimchhe duh êm êm thin
 Tui bawlbhawh chu a luan bo theihnuasah kan leh buak

loh chuan a ting reng a a tawm duh hle Thosi
 pianna hmun a lo ni leh a lukaw a luan bo theihua
 lamah a luanna siam tur a ni Chutianga tih theih
 loh chuan ni sain a em ro thuai theihnaah loh buak
 to tur a ni Khawpu lian deuhvahte chuan a luanna
 tûm lung rem an siam a tui dang buichenhahin an luan
 botir thin Mizoramah cawh chuan chutiang chu kan
 ti ve ngai lo kan awma apiangah kan leihbaw mei
 mai thin a in vel a tirimehhe thin Tin ranin a lo u
 khwar tulh tulh a tui a ting reng thin a chuvângin
 a lo tha lo zud tulh tulh thin a ni

Mi Mihring tak a bi thih lnu chuan a rimchhe
 hina a rimchhat dan pawh sa dang a chuan a dang
 lam deuh bik a ang hle mai Vai ramah chuan uih l
 r l chink mi tam tak an awm Irhal ral bi hrisêlna
 thu ngaih uah chuan a tha hle mai a mahse ral k m
 mang lova hâl a kalsin mai bi a tha lo em em thung
 a ni Inhâl a nih vêk chuan inhâl ral vek tûr a ni
 Tin inhâl mite chu lui kamah an inhâl deuh ber thin
 a a vîp chu tuah an pah a Hâl ral that loh tu a
 pah chuan tui a tibawhblawh em em a chuvângin
 Vai ram lui tuite bi in ngam mai mai a ni lo a hrisêl
 lo hle thei a ni Tin ophum mi bi chi tam tak kan
 awm Mizoto pawh inphûm mi kan ni Mahni in bula
 inphum mai mai chu a tha lo hle mai Thlânmuai
 neih ngei ngei tûr a ni Ihûk tak rimchhe phâk lova
 inphum bo bi chu hâl ral vek ang bawkin a tha a
 mahse Vai rama mi chhe zualte chuan phômto an hmu
 zo lo va hmunphiathovin pâwolâng takin an phûm
 mai mai thin a chutiang chu a tha lo hle mai Sihelte
 leh uite an phawrh a an pu darb mai a chu chu a
 darb leh a boruak a tichhe bawk thin a ni

BUNG 8

RANNUNG TÊ TAK TÊ TÊTEN NATNA AN
TIHDARÊ DÂN

Rannung tê tak tê tê chího hỉ mihring kai phâka
chéng an nỉ. Dân naranin an vun hỉ a sak a ke pa
ruk an nei deuh ber a nỉ. Thâwkna chuap an nei ve
lo va an taksa kawrawng satliah chu boruak hip luh
nín an hmang mai a nỉ. Khaw hmuh theihna erawh
chu an nei ve a. An hmuĩ hmâwrah huan lawr a awm
a chu chuan thisen an híp ber thín. Tin anmahnia
túr awm avâng leh an seh pânah chuan tur engemaw
a luh avângin a thak thín a nỉ.

Héng rannung tê tak tê tê chite hỉ thla nei chí
leh thla nei lo chíah a then hran theih a. Thla nei
chite chu thosí te vahmĩ te thote an nỉ a. Thla nei
lo chite chu uhlĩ te hrik te khumfa te leh saphihrik
te an nỉ.

1 Thosí Thosí hỉ chí tam tak a awm a, mah
sela chí hính Anopheles leh Culex hỉ a pawimawh ber
te an nỉ. Thosí hỉ ram vâwtah aĩn ram lumah a tam
a, thâl lai aĩn fûr laun a tam zâwk baw. A nu hỉ
tui luang lovah a tui a a lo piang thín a nỉ. Thlâm
tuidawna rannung awm thín hỉ Mizovin tui lung an
tĩ mai thín a mahse thosí tui a nỉ zâwk. A pui hian
tam tak a tui thei a, a pa erawh chu a dam rei lo
hle. Chí a thliah fel veleh a thĩ mai a nỉ. Thosí hian
hmun éng tak aun hmun thim deuh a duh a khaw
éng tak a hmu thei lo a nỉ ber. Chuvângin ohhûnah
chuan bang kil leh in chhûng thim laiah a chéng ber
thín a nỉ. Thosí nu hian thisen a duh ber a, a no
nehnae puitu a nỉ baw. A pa erawh hỉ chuan thisen
a ei lo va, bawhlhlawh mai mai a ei ber a nỉ.

Thosi nu (anophe es) hi sikserb hrik paitu a ni
Amah hi a thlawk jawb a beigchlang mang lo va
zanah mi a seh ber thin Tin a chi dang (culex) hi
chu Mizovin Pheitung lian an tih siamtu a ni ber a
/inah bawk a tlain me a seh thin a ni

2 Vahmi Hei hi tē tak tē a ni a a seh a
thak duh hle a ni Tam tak an awm thin a Tin
thosi ngalsang tia dawn lai lai a awm ve a a mi seh
avangin khawak dim chi (kala azar) hi a awm thei a
ni Mahse a hlauhawm chi chu Mizoramah hi chuan
a vang hle

3 Tho Tho hi chi hrang hrang a tam mai
Lian tak te tē deuh te anawm a an inlen bleih thlueh
a ni Mihring seh chi a tam lo hle Hmun bawlh
hlawha chēng mi an ni deuh ber a mihring leh ran ēk
te saruang jawb te bawlhhlawb hmun te hi an awm
duhna ber a nu Tho hi an tam ēm ēm a an thlawk
chak bawk a Tin a kē te a taksate a hmul a bawlh
hlawh a kai chak hle a Chutichuan hmun bawlhhlawh
ah a fū a hmun thianghlamah leh thl ei tūrahte a fū
leh zung zung si a natna a tidarb chak hle thin

Tho nu chu vaw khatah zahrib lai a tui thei a
chu chu a lo keu va a putling thua thin A tirah
chuan s lung kan tih ang hi a ni phawt a a lo thlawk
thei ta thua thin a ni

Tho hian mihring a seh ve loh avangin natna
hrik a parte chu mihring thisenah a lūt ve ngai lo
Mahse kansaw tōk angkhān a taksa pianzia hi bawlh
hlawh kai awl chi tak a ni a chuvangin a taksa nat-
na hrik kante leh a ēkte chu mihring ei tūrah a fūk

pabin a hnutchhiah a chu mi kan ei tel avang chuan natna kan lo nei ta thin a ni Hetiang hian natna a pu darh a ni ber Tho hi a tenawm em em a mibring tan a hlauhawm em em bawh a ni Heng natna san ten tuihi ril pin khawshpui kawthalo rûlhut lam chi reng reng ngawr pân te li tho avanga lo awm a a ni ber

Chutichuan tho chu rannung hlauhawm tak a ni tih a hriat a a tihboral dân leh a tihlêm dân hriat a pawimawh a Chuta tan chuan hêngta hi a pawimawh a ni —

- (1) Tho inthlah punna tihbo tur
- (2) Mihring êk leh bawhhiawhte reng reng tho bawm theih lohva siam tûr
- (3) Chaw leh ei tûr dang reng reng tho bawm theih lohva siam tur
- (4) Tho suat tûr
- (5) Damdaw hmanga tho thah tûr

4 Uihli Uihli hi thla nei lo tê tak te hâng rînrên emaw, sen deuh theih emaw a ni Ke paruk a nei a, inches thum laia bla a kat thei a a kal thei bawh Chi hrang tam tak a awm A nu chuan vaw khatah tui pariat atanga sâwm leh pahnh a nei thei a, a tui chu npiu laia a keu bma a thlasikah a keu har deuh a ni Hmun bawhhlawh leh m ramahte a awm duh ber Mi a seh thei a a seh chu a thak hie

Hripui hlauhawm tak hrik hi uihlin a pa a seru a seh a a hrik a ka a mihring a seh leh a mi hring chuan natna a lo kai ta a ni Hetiang a nih hi

chuan vaw khatah mi tam takin chu natna chu an lo
 vei thin a ni Tin hripui vei sa mihring kha uihlin a
 soh chuan a natna chu a sem darh thin a ni

5 Hrik Hrik hian thla a nei lo ke paruk a
 nei a luah leh taksaah a awm ber Lûa mi hi hrik
 pui a ni a a tet leh hrkhmi a ni mai a A dum a
 ni Taksaa mi chi hrikhih a ni a a var a ni Hrik
 notê chu ni hnh chhung lkin a putlingin a tui ve
 nghâl thei a A tui chu samzaah te puanah te a awm
 tuar thin a a hmuh thei a ni Dân narânin hrik hi
 ni sawmthum ich panga cmaw sawmthum loh pariat
 vâl an dum thei a a mi seh chu a thak a A thakna
 chhan chu a êk a hnawih thin a ni

Hrik hian a hnan ngatin natna a pai lo va a
 sehna atang khân vun lam hrisêl lohnate a awm duh
 thin a ni ber

6 Khumfa Khumfa hi a hian fû a ke paruk
 vâk chak tak a ni A senduk a ni Mihring thi
 a ei duh ber a a hmuh zawh loh chuan ran thisen
 a ei mai In chia leh hmun bawblawh a duh
 khum puan leh dâp kârah te ar bâwmah te a tam
 an hle A pui hian tui zahnh lai a nei thei a tih
 lum fai pawh a harsa hle Khumfa hian zânsh mi a
 ber a a seh chu a thak em Natna hnan a pai
 chia a ni lo mahse a mi seh hi a thak a chu
 hih pân thei a ni Khumfa hian riltâm a tuar
 hle a kum khat lai pawh chaw ei lovin a awm
 a ni

7 Saphihrik Saphihrik hi chi hrang hrang
 awm a a hian deuh te a té deuh te a awm a
 lumah an tam duh a ram vâwtah an tam

duh mang lo Rannung leh ramsa chi hrang brangte a seh a, an thisen a híp khaw! thei a ni Mihring erawh chu an seh mang lo Saphirik hi chaw ei lovin kum li lai a dam thei a a dam rei chin erawh chu hriat chan a ni lo

Thlsen ei chi a nih avângin natna tam takah a intelh ve a mahso India ramah chuan saphirik avânga natna a awin meuh lo A seh thak erawh chu a reui a pân duh hie a ni

BUNG 9

SIK LFH SÁ LEH ÊNG THU

Hrisélna thu kan ngaihtuah réng réngin sik leh sa thu te êng thu te hi ngaihtuah tel ve ngei ngei loh theih a ni lo va Hênghian mihring hrisélna k'wng hrang hrangin a khawih hie a ni

Sik leh sa Mihring hrisélna atân sik leh sá leh ram awm dân hi a dik a pawimawh hie a ni Ram lumah chuan mi an hâng duh a ram vâwtah chuan an ngo duh a ni Natna chi hrangte pawh ram awm dân asuin a awm thei zêl thîn Ram luma awm thang ram vâwtah lo awm thut sela emaw, ram vâwta awm thang ram lumah lo awm thut sela, a hrisél that theih thîn loh Awma hmun thiák chuan zawí zawia chêt dân leh khawak dân tihdanglam a ngai a ni Hei hian sik leh sáin mihring taksa a khawihzia a tilang hie a ni

Borwak lum chuan mi a tinguin, mi a tiharh lo va thlan a chhuak tam a chaw ei a tui lo va zun a tiêm thîn Borwak híp luh leh tháwk chhuah te thi sen kal te a tihdanglam thîn Thá a tiéhak lovin, hri sêlnate a tiéhia a, dam rei lohnate a ni thei thîn

Boruak vâwt erawh chuan mi a tiharhin tha a tichak a, chaw ei a titui a boruak híp luh leh thawk ohhuahte a tiṭha a dam rei deuhna a ni ve thung a Thlan ohhuak a tlēm a zun leh êk ohhuah dân a ṭha zâwk thin a ni

Boruak hi a lo hnâwn hle chuan silhfên leh tak ea a ro ṭha thei lo va a úp churh churhin a hriat thin Tin a ro hle chuan takesa tân a bahthlák ve tho va mahse a hnâung ai chuan a hrisel zâwk Tlang sâng taka mi a lāwn thut emaw tuisinriat thūk taka a luh thut emaw chuan boruak a inthlák thleng avâng n natna a chhar n, hál thei a ni Mahse a eng hmunan pawh a lo chên than hnu chuan mi thar lo awm vete ai chuan a tuar nép ṭhîn Awm hmun thlák thut avânga mi a dam loh chuan a thaw a danglam a lu nâ te luak te mit vai te pui put nuam lo leh beng ri churh churh tein a lo awm thin

Ramngaw dur puah te hmun ruam leh úp tak, thli tleh tam lohnashte mi a chên chuan a hmun awm dân chuan a khawih thuar ṭhîn This a tleh ṭha lo tih chu boruak a inthlákthleng tha lo tihna a ni ber a chu chu hrisélna atân a ṭha lo a ni Mahse hmun theng *haw lutuk thli tam lutukna pawh a vâwt lutuk a, mi a tihritlângio lû a tihann a tina thei bawk a a mēl bik lo Chuvângin kan takesa tana hrisélna chu hmun úp lutuk lo thengthaw táwk a ni ber

Tin ni sá hi takesa hrisélna atân a pawmawh hle bawk a ni Ni sáa awm ngai rēng rēng lote chu an dang êm êm a an vunte a no deuh chuk thin An hrisel lo va, an chak lo va engmah tithēi leh tiperhin a inhre ṭhîn lo An ngaituashnate a chau va an lo

ngui thín Chuvângin takes hian hrisél nân ni sâ a mamawh hle tih a lang Nimahele englai pawha ni sâ awm reng chu a tha bik lo va takes rem tâwka ni sâ leh dahlin chu hman tûr a ni

2 Eng Êng hi hrisélna atân te hnathawhna atân te a pawimawh êm êm a, a lovin kan khawea thei lo a ni Thim zingah hian mit nauté hi a lo dum zau va êngah chuan a lo zau thung a Êng atânga thima luh thut emaw, thim atânga ênga luh thut emaw chuan khua a hmuh theih loh Hoi hi mit naute awm dân a danglam vâng mai a ni a a reh leh thuai thín Êng lutuk emaw, thim lutuk emaw chuan mit a tichhe thei a chuvângin hmuh fiah inang lova lehkha ohh ar te hi mitin a ngeih lo êm êm a chín loh tur a ni Tin êng lutuk taka lehkha ohh ar pawh hi a tha bik lo va a tâwk a awm a ni Tin, thil êng tak en pawh hi mit a tichhe duh a, chín loh tûr a ni

Tin êng hi hrisél nân a pawimawh êm êm a in ohhôngahte hian ni êng a lût tha thei ngei ngei tûr a ni Chutlochu in hrisél a ni thei lo In ohhông a ên that theihna tûrin bang ohhông lam rawng hnawihthe pawh a vâ a ni deuh ber tûr a ni Thim chu thosite pawh hian an lăwm a in ohhông kil thim laiah an ohêng duh ber a ni Damle awmna pindante rêng rêng pawh a êng tha tsawk fo tûr a ni



PART II

DISEASES

BUNG 10

SIKSEFRH

Sikserh (Malaria) hi thosun mihring a seh avânga khawaka damlohna lo awm thîn hi a ni Mizoramah hian natna tam ber pâwl a ni a kan fimkbur loh a v nga thosi lo pu g zê' e hian a titam nun a lang

Sikserh kai dan Thosi nu (anopheles) hian sik serh hrik a pai teuh va mi a seh laun a kawohbûnga sikserh hrik chu a rih chhuak a taksaah a lo lût thîn Tin chung hrik chuan thisen a lo ei a rei lo têah maktaduai tam takin a lo pung thei a khua a tsak thîn a ni

Thosi leh a awm duhnate Thosi sikserh pai chi chu hmun hnâwm leh tui tîng tamnash an piang ber thîn Chuvângin in bula huansh mau te balhla te a awm chuan thosi a lo tam bik thîn a ni Tin hmun hnâwm leh khuar tui thîn theihna rêng rêng hi mihring chenna kiang hmunah awm lo sela, thosi a lo tlem zawk ngei ang

TAKSA A TIHCHHIAT DANTE

Lâ Sikserh vei tirhin lâ hi a hian ngâl kher lo Lâ tla kan tih hi a vông a ni zawk Lian pai putin a lo vông a, a keh awl êm êm a a keh chuan thih na a ni mai thîn

Thun Sikserh bian thun a tivung thei bawh a
pum atangan a khawh thei ve thin a ni Mahse
lã angem chuan a vung lan ve khât hle A lo vûn
chuan a huathawh tûr ang a thawk thei thin lo
a ni

Rilfang Sikserh vein rilfang a lo duk a a
thi duh hle mai Thizâm tê tê chu sikserh hrkin a
hnawh ping thei thin

Rah leh thling Sikserh vein rah leh thling pawh
hi a lo duk ve thin

Thluak Hei pawh hi a duk a a lo thi ve thin
Tin thluaka thizâm tê tê chu sikserh hrk chuan a lo
hnawh ping tlat thei a, chu chuan damlo chu a tia
vak thin a ni

Luog Luoga then awm bi a tichbia a thizâmte
a hnawh bawh thin

" Kai Hei hi a lo vung a, a then chu a chhe
nual bawh thin

A NAT DÂN XLANGPUI

Thon mihring a seh hnu ni riat leh ni sâwm
leh pafi inkrah khua a lo sik tan thin A tan dan
chu sik that a ni duh hle a, mahse zaw zaw sik tan
te pawh a awm thei bawh Damlo chu a lû a lo hai
a, lu nâ te, faksa pum pui nâ thêm thôm te vâwt
tih em em to, lûak chhuak leh chaw ei tui loh te a lo
awm thin Sikserh nâ te hi a tirab chuan vâwt an ti
em em a, an lo khur hlawk hlawk a an tlon vak vak
a, tin, lam huam huam an lo hre leh a, mahse an
khuak chu sang sak a ni tho va tin thlan tunn a
thi lai leh thin a ni, Tin rei deuhyah chuan an lo
chik tawh tawh a, an chak lo va an thû bawh

thín a an mitmu vârtē pawh a lo eng deuh va an
 leate a lo bál thín An la te an thín te a lo yōng a
 Julah hian a khawh thēh hial thín Tīn khawsik chu
 a lo sang zēl a marphū pawh a lo rang tulh tulh thín
 Tīn zun a lo thūm a lo sen rōm a thaw te pawh a
 lo sakin a danglam a thluakah a luh loh chuan damlo
 chu a buai lēm lo Tīn an khawsik chu han reh loh
 hunte a nei a enkawl thāt loh an nih chuan khua a
 lo sik zing telh telh thín Mahse sikserh thenkhat chu
 reh lawk nei lēm lova sik rang pawh a awm thei bawh
 Sikserh a nih leh nih loh chu a brik enlennaa enin a
 hman thēh

Thluaka lut Khawsik thluaka lūt hi a hlaub
 wam hle mai a thib mai a awl bie a ni lamlo chu
 khaw hre lo leh ā takin a awm a a jawngvai a,
 khawsik chu a sang hle a, an mitte pawh a lo sen
 um a an lo kaih bīn a ni Tīrāwl na sep sep te
 ng duhna te, mutchbush hluah hluah te a ni dah
 damlo tam tak chu enkawl lūm loh hial khawpin
 nat dân a rang a, an lo thi mai thín

A anpu natna dangte Typhoid te kala azar
 , pneumonia te, influenza te, dysentery te tubercu-
 le te nēn hian a inan lek lek thín avāogin briat hian
 tum brām hrām tūr a ni

A enkawl dân A tīrah damlo chu a ēk thap
 loh chuan a kua thuh sak a, damdawi tui al
 quinine pēk thlāk tur a ni Damdawi ei thei lo
 sikserh vei nasa lutuk emawte chu quinine-a
 tūr a ni Sikserh damdawi atāna hman ve then
 a awm a mahse quinine aia tha crawh chu a
 tak tak thei lo a ang hle mai

Inven dân Thosí a awm loh nân in vèl tihfai a, tui thi theihna chi rêng rêng tihbo tûr a ni Thosí lén zâr tûr a ni a khaw thim veleh hman tan a tha muthih hiân chauhva inkhuh hian a hman mî a seh tho a ni

Sikserh natna hian India ramah han mî makta duaí tam tak pupna chu kum tinin a lak bo sak thin Mivoramah pawh hian thihpui tam ber nin a lang chuvângin ngaihtah mai tur chi a ni lo

BUNG 11

SAN FN

Santén (amebiasis) hi natna hrik hlauhawm tak avânga lo awm a ni Rilah a awm ber a ril chu a lo pân a, êk a tithí thin a ni Tin thmah leh rilpui leh rilfâng inzawmna laiah a awm duh bawk hle mai Mî tun leh chi tun zingah santén hri hi a awm thin a naupang leh purtingin vei theih theuh a ni Eng hun ah pawh fmkbur lohna hmunah chuan a lêng mai bawk thin a khawtlânga vei chum chum mî erawh chu a ni meuh lo

A LO KAI DAN

Mihring Mî thenkhat chu an takasah lanna na mang lo mah sela a hrik hi a êkah a chhuak tel fo thin Tin santén veun a hrik tam tak a e chhuak bawk thin a betianga a hrik êk chhuahte hi eî tûrah a lo kai awi hle thin a, chu chu a kaina a lo ni thin

Tui Santén vei êk tui in tûrah a lo kai hlauh chuan a hrik khân awi takin taksa a thleng thin Tui khur ta dil te, lui te hi natna hrikte hian an tubawh hlauh thin a, ohng in atang chuan a lo kai theih bawk thin.

Tho Natna sem darhtu bulpui ber pakhat chu
hi a ni Damlo êk a bâwm a ei tûrah a lo fûk
chuan santên hrik a titla a chu chu ei tel chuan
na sam tak a lo ni thîn

Thlai Santên vei êk zing emaw a kianga awm
aw thlaite a nih chuan a hlaubawm thei bawk thîn
ni

Taksa a tichhuat dân tlangpui Mun santên hrik
ei tel chuan a pumpuih a kal tlang a ril a lo
leng thuai thîn a Chu chuan ril chhông lam chu a
tîduk a a lo pîn mai thîn Tin a pân chu a lo
u va a lo khawk a a lo pân thûk telh telh a thi
mte a lo chat a êk a lo thi thîn a ni Hmun tam
kah a pân thei bawk Tin santên hrik chu a lo awm
chuan thûnah a lo kai a a pân kawrawng hian
ei a Chuap lam pawh chutiang chuan a tithei bawk
mahse chutiang chu a vâng deuh zâwk lam a ni
ilpui te tai te rilphîr te hi a pân duhna laite chu
ni deuh bik thîn

A NAT DAN TLANGPUI

He natna hi a nat dân a mang lo thei hle, na
te na nêp deuh tein a awm thei a Dân narânin
hrik ei tel hnu chawihkâr khat emaw, thla thum
inkârah a lang tan chauh thei a A nat tan dân
bi a zaw hle Kawthalo sathah mai mai angin a
a pum a lo nâ a êk a lo chhuak zing tulh tulh
êkah chuan thi leh thau nawr a lo awm tan thîn
a tel kher lo thei a, tel pawh ni so, a nêp
thîn A awm dân chu chaw ei a lo tui lo va,
te a lo chhuak a êk khai leh kawthalo te a ni
a, a lo zual telh telh a ni khatah vawr sâwm
sewmhnh lai te an lo dailêng a, a hmung ang hian

an lo sang ten ta thin a ni Ek pawh a lo rimohhia a, pum pawh a lo na em em bawh thin a A nat dân pawh hi a mang lo thei bawh Thenkhat chu kawpuar te luak ohhuak te, pum na sathah mai mai ang tein a awm thei bawh a Iin thenkhat chu an irh vak vak thei bawh a, mahse pum nat leh êk dik lo chu a awm deuh zêl a ni Faleenna enin a brik a hmuh theih a ni

Natna dang tel ve thei te Santên mìn an lo veí chuan thin vung te thin hnaí te chuap hnaí te rilphir nâ te, pum pâ te a lo tel ve duh hle thin

A xitute Kawthale fo te ril puar te ril pân rek te, mít bawm nâ te thluak buaina te pawh hian a sui leh thei bawh

A sapul natna dang te Santên awm dân ang marin pumpu; pân te T B te rilpuí nâ te mít bawm nâ te leh mít bawma lung awm te hi a awm thei a ni

A enkawi dân A ngeh ber chu damdawia chiu a ni A siem berah wawí kua chiu a ngai a Tin a nat dân azirn damdawí dang eutir theih chite pawh a awm

BUNG 12

SANTÊN PUI

Santênui (bacillary dysentery) hi êkah thî leh thîis leh pân hnaí thîis thîis natung hiawm leh pum na mî taktâ na chí hi a ni. Mî mîis veí a ni ber thîis a ber tang sung a awm lo bawh thîis a ni. Chhîar sên kâ thîis sung a chhîar thîis a ni Tin, santênpuí gâ hi chhîar tang tang tang taktâ thîis hnaí thîis a ni. Chhîar natna hi khawrêl van thîis a awm a

khawohhông vawn fai lohna ramah chuan a tam
ni Nippi tir atanga favang thlang hian a tam
bik thin Santen hi mi tinin vei theih a ni a
-g kum hnh hnua lam hian an nei duh deuh

A LO KAI DAN

Mihring Mihring atanga kaina chu santen vei
-awr atangin a ni ber thin An dam hnu thla li
ga thla ruk thlangin an hlauhawm a kum thum
ga hlauhawmte pawt an awm thei Heng dam
o hian an ekah brik an e chhuak fo va chu
g mi chu ei tur lam thil khawhtua hman chuan a
thei thin a ni

Tho Tho hi a darhua bulpui ber pakhat a nileh
a Damlo ekah a brik tam tak a awm a chu chu
keah a kai a ei turah a lo fukin natna brik chu
a lo ni thin

Tui Damlo ek kha tuah a lo tibka hlauh chuan
a chu ei tel a awl em em bawk a ni

Taksa a tihchhiat dân Santen brik chuan rilpui
thlen veleh rang takin a lo pung a, tur a siam
ilpui ohhông lam chu a lo duk sen tul a a lo pan
a ni Ril pan chuan thau nawi leh thisen a rawn
uak a ekah a rawn tel thin a Tin a pan lo lai
-wê ptoe a lo vung thei bawk a ni Tin a pan
a nep deuh chuan tha takin a dam leh a, a nasat
chuan a ser chuan ril a pawt khawr thei

A NAT DAN TLANGPUI

A brik ei tel hnu ni serih veleh a lo lang a dân
ni hnh leh ni li inkar a ni ber Rang takin
a lo sik a an thun hial thin. Tin kawthalo leh
na takin a lo na a tlem té tén, thi hlirin vaw

tam tak an lo e ngăi mai a, tin thau nawiin a rawn pawh thuai thin A nat nasat dân chu a brik chi athu in a awm thin A nat dân ber chu an mawng hlăwm a lo nă a, an lo insang vak vak thin a ni Tin zun pawh a lo tiem a tui a lo hî huam huam a, an lo luak bawh thin Lei a lo ro va a bâl bawh a marphû a lo raugin a tē bawh thin Ti anmahni pawh an lo chēr thuai thin Pum nă leh mawng hlăwm nă hi a tihrehawm sualtu a ni ber Tuihri vei ang hiala an awm chuan an pangti a vâwt hial thin

A vei awl bikte Mî simkhur lo tak te e leh in dik lo te taksa chak lo tak te pum lam sawisêina nei reng te hmun bawihlawh utuka awm te hian he nat na brik hi an hneh lo hma bik

Natna dang tel ve theite Iungphu chawl te pneumonia te kal nă te, ruh tuah nă te tai tla te ril inbuh lât te pum nă te hian an pawh duh hle

Natna dang a angvete Chûng natnate chu sikserh thenkhat te tuihri te, e sual te, ril F B te rûhût pa; te hi a ni ber

A ENKAWL DAN

Damdaw: Sulphaquanidine hi a tha hle Puitling nguan vawi khatah mûm li lai e; tûr a ni Dêrkâr thum dan sêlah e; zela, e; tiem tui tui tûr a ni

Chawh bahdam Muttir hle hle tûr a ni Rû pû dam nân ni sâwm atanga ni sâwm leh pahni a duh a, Tia, a natna nasat dân athui a danglam thei bawh

Lamang Damto chu puan lum taka tuem tûr a; tui vâwt reng rengin inbual tûr a ni lo.

Dallên A tantirh takah chuan a brih tam tak a chhuah theih nân kawthuahna pèk tûr a ni a chu mi hnuah êk nēmna pèk leh tûr a ni A rei hnuah kawthuahna pèk tûr a ni lo

Li tûr A nasat tirh phat chuan tui lum dah vawh chauh intir tûr a ni Chu mi hnuah a tui in tûr chu chithlumin thlum tur a ni Tin a lo that sâwt zêl chuan buh tui te buhhâwp te sago te sêrthlum tui te balhla tha tak te pèk theih a ni A dam fel hnu ni sarh hma chuan chaw pângngai pèk tûr a ni lo

Ei loh tûrte Sa te thlai hrawmhraw deuh leh thei rah tha lo te chu dotir tlat tûr a ni Damlo chu thla ruk chhûng a ei lamah a fimkhur hle tûr a ni thil hel leh hmin tha lote a tha lo bawh

A enkawltu Damlo enkawltu chu a fimkhur em em tûr a ni Damlo êkte chu phûm zêl a tha a nih loh vèk leh tui sova leih emaw vut sain emawa phul tûr a ni Ei tûr lam zawng zawng chu tho bawm theih lohvin ohhin phui fo tûr a ni A kutte ngun takin sil fai tûr a ni Tui ohhuan so dah vawh chauh in tûr a ni

BUNG 13

RÎL PÂN KHAWSIKPUI

Rîl pân khawsihpui (typhoid fever) hî khawhik rei chi a ni a, zawî zawî intenin chawhkhâr li lai a awb thîn A tantirh dân pawh hî a inang lo deuh ziah thîn

A LO KAI DAN

Typhoid brih ei tel atanga kai a ni ber thîn

Mihring Typhoid vei lai leh damkawr hian rei tak chhông chu an êkah te, an zunah te an luakoh te hian a hri an tichhuak tel a chy ohu thil engemaw kan ei atangin ei tel a ni thin Tin mi hrisel awm taka langte pawhin a hrik chu zun leh êkah an tichhuak bawk a mahse chutiang mite chu hriat an hares em em a thin Tin, damlo enkawltute pawhin a hrik an lo kai a an fimkhur loh chuan a tidarh bawk thin

Tui Dam'lo zun leh êk te an luk te khan tui a lo tibawthblawh a, a hrik kha a lo darh thin

Tho Tho hi a sem darhtu bulpui ber a ni Dam lo êk a bawm a mihring ei turañ a lo fu leh a a hrik a thlahh chu ei tel palh a ni thin

Inhnawih Dam'lo enkawltute chuan dam'lo tui inna lo te êk bêl te puan bawthblawhte an tawm ve in kai a awl hie bawk

A LO LAN DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu ni sawm leh ni sawm leh panga ukarah emaw natna chu a lo lang tan thin mahse thia khat leh a chawve thlang pawhin a ni mai thei Kum thuanin ho natna hi a awm th a mahse fawng tir atanga thlasik lai vel hi a tam hun chu a ni ber Thalai kum sawm leh panga leh sawmthum leh panga inkarte hian an vei ber nausen hnute bne lai leh tar tak chuan an vei khat hie Sêp ho India ram luma lo kal tic hian an haw bik a ang hie Vaw khat vei chuan vei sawn leh a ni mang lo mahse vei nawn leh chu sawi tar chu an awm ve nual a ni

TAKSA A TICHHIAI T DANTE

RH Typhoid hrik chuan panpui a palh veleh a lo pung tan a, thisonah a lo kai ngah a, taksa bung

brang brang a thleng thín A awmna bmun: pui ber
chu ril a nı A tırsh a lo vúngin a lo duk a, a lo pán
thuai a a hnaite a lo awm a chu chu êkah a lo tel
thín a tın thısena kalın zunah te a lo tel thei thín

La La hi a tivôg a a lo han thín A lo na
rat hle chuan a pán thei a nı

Thín Hei pawh hi tlêmin a lo vúng a mıt tui
a tibua a mıt bâwm te a tikhawlo thín

Chuap Hei pawh hi a hnathawh tır ang a
thawk tha thei lo va pneumonia te awm nâ khuh
vak vak te a lo awm duh hle

Lung leh thısên dâwt Lung leh thısên dâwte
pawh hian an thawh tır an thawk thei lo va Mar
phute pawh a lo danglam a thı zâmte a lo inhnawh
ping thei thín a nı

Tbluak Tlêmin a lo duk a a lo vúng thei a
hriatnate a tibuai thín

Kal Hei pawh hi a lo vúng a zun a in duh a
zunah a hrik a lo awm thín

Tisa Tisa a lo chak lo va tibráwte a lo zawı
in a lo tē tulh tulh a a lo chau hle thín

Ruh Ruh a tina ch am thei bawk, Ruh chhûng
riahate a tıpán thei hial a nı

A NAT DAN TLANGPUI

Zawı zawıin khua a lo sikh fan a khawsik ohuan
reh lăwk a nei meuh lo Tın lû a lo na êm êm thín
a hnârte rawh a thı thei a Tın lei a bál a kua a
prar a êk a khal a pum a lo na fan thín a nı
Murphû a lo tē deuh va lâ te, thın te a lo vúng a

thaw a dauglam deuh va, damlote chuan harh leh hlein
 an inbre thin Ni sarhna vélah an taksa a lo bawlin
 a vuol thin Tin a baw chu a lo reh leh a, an dem
 loh chawihkâr hnihna vélah chuan an lo buai hie thin
 a nikhaw hre mang lovin an lo awm thin a ni Dam
 loh afauga chawihkâr hnihnaah hian ril a pân pawp thei
 a mi vânduai tûr chu an lo zual zêl a an tha a lo
 khûr a nikhaw hre mang lovin an awm reng thin a
 Tin an lo muhl tiêm telh telh a an lo chau ta thin
 a ni A thente erawh chu zawi zawun an lo harh a
 khawik chu a lo hniam telh telh a an lo harh lî nta
 thin a ni Dân narânin chawihkâr linaah hi chuan
 khawik a awm tawh lo va damkawr chek lo tak an
 ni chanh va, an chaw ei a lo tui tan a, zawi zawun an
 tha loh thin Chawihkâr hnihna leh kar thumna hun
 hi a blaubawm zual lai a ni fo thin

Natna dang tel ve thet He natna hi blaub
 awm 'ak a hi a natna bran tel ve thei pawh a tam
 êm êm a ni Rul pân pawp te aam nî te kawthalo
 te pân te, lungphu chawî té, suuin te hi a tel ve du
 pîai tak a ni

A enkawî dân He natna hi a blaubawm êm
 êm avângin dâktawr hriet ir thuai a tha ber Tin a
 tûr deuh hriet dik a har êm êm avângin sikaerh dam
 dawî pêt phawt tûr a ni Khawik a lo rei deuh hau
 chôn kawthuhna pêt hi a blaubawm thei bawh a ni
 Damdawî pêt tûr lam thuah chuan natna khurkhân
 tak a nîk avângin dâktawr sâwn a tha Tin tuiak in
 aiah hithiam tui (phucso) inir tûr a ni Pêrthiam tui
 awr inir a tha haw Chaw sêm tak bânghnute
 tui tak haw pawh a chi sia sêr tûr a ni Anhnah
 hawh hawh tak tui loh an te, errei te chu a ei rib loh
 a tha sêr Baw tui hnang thia ringawî p wh pêt

theib a ni a tin a ei tûr chi hi kawchhûng awm dân
in a rêl hle thei bark a kawthalo te a tel chuan ei
tûr pèk thiam a barsa êm êm a ni

Tin damlo chu pîdan fai deuh leh êng tak, thil
rimchhe awm lohnaah dah hrâm tûr a ni An lo nat
ât chuan puante an lo sin duh lo va chu chu vên ngun
a ngai hle thîn Tin an khawak a sân chuan tui vawta
chiah hi a tha hle mahse a tih d n a barsa deuh hlek
a an lô chu tihhuh fo tûr a ni Tin an ha te, hmui
te pîan faia bruk tui a ni a an pangti an delh ngun
mah khân spirit huawih fo tûr a ni bark An lo ât
hic chuan vên ngun an ngai lehzuai a an mut dân te
pawh thlik fo a tui thîn Tin an kua a puar chuan
an dulah tarp n'êla zôt a tui luma deh tûr a ni An
êk a khal chuan an mawng kah tûr a ni a kawthuah
na chu pèk reng reng tûr a ni lo An mut that theih
nan mutsa damdawi pèk a tha An marphô a that
reng n n glucose pek reng a tui thîn a ni

INVEN DAN

- 1 Damlo chu dah hran tûr a ni
- 2 Inchiuna (T A B Vaccine) in inchiu tûr a ni In
chiu hi chawhkar thuanna atengin a vêng tan
a kum hrib thleng hia' vêng theia ngaih a ni
Hri nga a lênga hmuni chuan kum tin inchiu
tûr a ni
- 3 Thil chhum that loh chu ei tûr a ni lo
- 4 Damlo zun leh êk leh luak kalte chu d mdawia
chi h loh vèk chuan phôm bo emaw chhum so
emaw tal tûr a ni
- 5 Tui so dah vawh chauh in tûr a ni
- 6 Kî tûr zawng zawng chhin phui that tûr a ni
- 7 Damlo enkawltu chu a insil fai fo tûr a ni'

BUNG 14

TUIHRI

Tuihri (cholera) hi natna hlauhawm tak hrik nei awlsam taka kai theih leh thibpu theih a ni

He natna hi lulpui kamah te khawpuah te ram lumah te a tam duh bik a ang hle April thla atanga October thla thlang hian a awm deuh bik pawh a ang a thalai leh naupangin an va duh hla mi Chu lovah chuan mi kawchhung dik lo deuh te thei hmin lutuk ei te hian an va duh bawh

A LO KAI DAN

Tui Tuihri hrik chu awlsam takin tuah a tel thei a, chu chu ei tel chuan taksaah a lo pung phut thin a ni

Damlo Tuihri veia damlo chuan an ek leh an luakah a hrik tam tak an tichhuaka chu chu kai awl tek a ni

Damlo enkawitu Damlo enkawitu chu a fim khur lohva a luak leh ek a khawihute a sil fai that loh chuan a kai a awl hle a ni

Tbo Tho hi natna sem darhtu bulpu ber a ni fo Damlo luak leh ekte a bawm a, ei tura a lo fu leh a, chu chu ei tel a lo ni thin

TAKSA A TICHHIAT DANTE

RHing Natna hrik chuan rhing hi a bei raa ber thin a RH chhng lam hi a ei chhia a a lo vng a a lo duk tok tok a, a khawh leh chu e ah a lo tel thin a ni

Thin Thin a tiro va, mit tui a tikang thei
a ni

Chup Hei pawh hi a lo ro êm êm thin a
thawk pawh a sak hle thin

Kal Kal a lo duk nasa hle a a ro bawk a zun
a inthli tha thei thin lo

Thisen He natna hian thisen a tichhe thei a a
titlêm thei êm êm bawk

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu dârkâr rei lo tê leh ni hnh in
kârah emaw he natna hi a lo lang tan a Tin luakte
kawthalo te luhai te nguina tein a lo tan fo thin
Damlo chu a luak leh êk a lo chhuak tam hie a buh
tui ang main a lo paw thin a An lo chau telh telh
a an tuihal an tuar lo va an tâl an tâl tan a an
luak leh êk a lo tem hie hnuah an tihrawl tha lai kha
a lo nâ a a lo tawm pâwng tawih tawih thin a
Hei hi a hrik vâk a ni lo va taksa atanga tui a chhuan
tam lutuk vâng a ni zâwk Tuihri veite chu an tawng
ri thei lo thui a an taksa a lo vâwt vek a an zun
a lo tiêm telh telh a an lo zung thei lo hial thin An
marphû a lo zawî a an bâarkah phei chuan a hriat
theih loh va an lo buai tuih tuih a kaih tein an lo
thi mai thin a ni An that leh dawn chuan an luak
leh êk a lo reh a an pangti a lo lum a, an marphû a
lo lang leh a, tiêm tiêm an lo zung thei leh a ni

A ENKAWL DAN

He natna hi a rang êm êm a, a enkawl pawh hi
damdawî inah lo chuan a harsa êm êm a daktawr
râwn thuaina chi a ni Sulphaquanidine hi puitling chu
môm li emaw, a sia tam emawin pêk ngâh tûr a ni
Dârkâr ruk danah pêk tûr a ni

Tin damlo chu chaw lam chi réng réng chu pèk loh nghál tûr a ni An kawthalo leh luak chu a lo reh veleh bub tui emaw barley emaw da' taka siam pèk tûr a ni Tui vâwt thianghlîm tak a tuihâl zual laun tlêm tlêma pèk tûr a ni Puan lum te tui lum ip tein a taksa tiblum reng tûr a ni

INVEN DAN

He natna hi hlauhawm tak dâktawr tân lo chuan enkawl harsa tak a nih avângin invênna hi uar ém ém a tûl a ni

- 1 A vei an awm veleh sawrkâr briattîr nghal tûr a ni
- 2 Damlo chu dah bran ngei ngei tûr a ni
- 3 Tuihri dan nân inchiutîr ngei ngei tûr a ni
- 4 Kut sil ngun fo tûr a ni
- 5 Thil ohhum hmîn loh leh chhuan so that loh chu ei loh tûr a ni
- 6 Eî tûr zawng zawng tho bawm theih lohvindah tûr a ni
- 7 Damlo êk leh luak chu paih bo mai lovin dam dawî emaw, mei emaw tui so emawa sawisak ngei tûr a ni Tin damlo hman puan bawihhlawh te chu paih mî a nih chuan hâl a tha a la hman leh tûr a nih chuan tui sovah thlâk ngei tûr a ni

BUNG 15

KHUUHÎP

A awmtîrtu Khuhhîp (whooping cough) hri hi a awmtîrtu chu natna brik hlauhawm tak tē tak tē en lenna narân pawha hmuh theih loh, virus an tih hi a ni Vawî khat vei tawh chuan vei nawn leh a awm mang lo Naupangin an vei duh deuh ber a hriêng angin a lo awm ber thîn A brik hi borusakah a lêng a, hnâre hîp loh chi a ni baw

A NAT DAN TLANG PUI

A tantirh dân chu hritlang hnep tui leh tlêm tlêma khuh hi a ni deuh ber tlêmin khua a lo sik a khuh a lo zual a a nasa tuih tuih a thaw ohham dêrin an lo inhup thin a ni Khuh hi nasa taka hip a nih avâng i ming ang mai hi a ni Khuh nasat luattuk avangin naupang a veite chu an luh luk a hmai duk vek khawpin an insang thin Chaw ci te, nuiha te hian khuh a tizual duh hle Ohhun ann zânab khuh a lo zual duh thin An lo khuh chau va tlian a lo tla phut phut thin a ni khatah vaw tam tak an khuh thin a ni

A ENKAWL DAN

Tihdamna tîrin damd wi hran a nei lo Naupang chu dah hran a a khuh tizual thei awm chi rêng reng tihbo tur a ni Hmun fianria deuh zawnpu a tha An hnep tui l i hi a kai hlaubawm tai tak a ni a khuh damdaw chi hrang hrang pék theih a ni An khuh nasa a an kaih tûr vên tûr a ni Naupang tê zual tîn a hlaubawm bik avângin fimkhur a tûl zual a ni Hetianga an damloh lai chuan buhâwp pék tûr a ni An damkawr hnu chuan nghapuithau (cod liver oil) pék tûr a ni bawk

BUNG 16

UITHAK

A awmtirtu Uithak (scabies) awmtirtu hi brik a ni a a brik pawh hi a hian viaw mai Mi inwawng fel lo leh fai loten an vei duh bik a ni Pân hnei aţanga kai a ni thin

A briet dân tlângpui Uithak vei chu an pân a ni ber a pân chuan hnei a nei a kutzungtang kâr te bânrêk te, mawngtam te kapkâr te kephah te bân pum te hi a awm duhna lai a ni A vei nasa chu an pumin an pân a ni ber

A ENKAWL DAN

Inven dân Takea fai take vawn tûr a ni M:
Inbual fai fote chuan an vei bar a, vei mah se a nêp
Bik bhm Tin uithak vei hman hnu rêng rêng chu
hman hnuh tûr a ni lo

Damdawī Kāt (sulphur) hi uithak damdawi tha ber pāwl a ni a, hman tam ber a ni bawh Damdawi chi hrang pawh an hmang hawk Fa; taka inbual hrang an huawih thín Tui luma sabawn hmanga in bual tûr a ni Silhên zawng zawng pawh tui sovah thlák tûr a ni a chutloebuan a brik a thi thei lo U; thak hi kai a awl em em avârgin a vei chu dah hran nei ngel tûr a ni.

BUNG 17

RÔLE HÛT CHI HANG, HANGTE

RULHOTEKAWN

Râlbûk kawm (hook worm) ~~h~~ Mizoramah a tam
 hie mai mi sawng sawng tih thein, an pa a ni He
 tiang râlbûk ~~h~~ hi tē tak tē a ni a a pething chu
 inch chanvea seite pawh a awm thei bawh A hmawr
 sum lem hi tlein a kawm thei hlek a, chu chu a lu
 lam a ni a, a ha pawh a awm ngah a ha ha chuan ri
 chhâng lamah a hach tang thin a ni Râlbûk kawm
 hi tih a awm ber. Mibung kawebhôngah kem tham
 aung. Euh ruk thlogin a dam thei rin a ni Bli
 chôngah an tui a, an inthlah pung vâ thin, Tin, a
 lai k chhuh aungin kai a ni fo hawk.

* Not him : Kethukewin tai abu Ekah a lo
of a . In the same way from him I have a son who
is now far, and one entering Nephthah in Kurub to a

lo kai a, vunah a lôt a thisen zâm a zui zêl a lung
a thleng thîn Lung atangin chuapah a kai a thâwk
na dâwt a lo thlenin kâ thleng lo deuh sin kan lem
tel leh thîn a nî Tin pîmpui a kai pêl a rîl a thleng
thla thîn He mî hun chhung hî chawlbkâr khat lai
a nî thei

Rôlhûtkawm kai nasa chu an kete a lo baw
deuh thliah thei a chu chu rôlhûtkawm luhna kha a
nî Mita hmuh tham a nih loh avângin hriat thiam
bar tak a nî Pheikhaw bun lo mite tân chuan ka
a awlsam êm êm bik a nî

A hriat dân tângpui Rôlhûtkawm hî kaw
chhûngah tlem tê chauh a awm chuan a paitu chuan a
tuar êm êm lo mahse a lo tam hnuin taksa a lo ei
chhe thîn a thisen a lo ei avângin an lo dâng zâwk
thîn Lei a lo bâl a lehkhay nem hulna ang takin a
lo awm a an lo chak lo êm êm a tlem tlema pum nat
te, kepshah vûng te luhai te mitvaih te an lo nei thîn
a nî Tin chaw ei a tui lo va, kua a lo puar a
dul a lo kiar a rîlu a lo chah thei hiel thîn a nî Ke
te, hmai te a lo vûng deuh hlek thîn a an lo chêr
telh telh baw thîn a nî An vun kha a lo thû deuh
vin an lo chuap deuh zawk baw thîn Min a paitam
chuan a êkah rôlhûtkawm tui tam tak a lo awm thîn
a nî

Natna dang tel ve thei Vûng te, chak loh vei
te, pum puar te lungphu tha lo te, kawthalo te san
tên te a tel duh hie

Kokawî lohva mun a vei reng chuap a lo chau
tuh tuh a natna dangte awl takin a veim, thibna a
thlen hial thîn a nî

A enkawi dân Rôlhôtkawm damdawí atân chuan damdawí ei dân thiam lohva hlaubawm tak ní thei deuh hír an ní Rôlhôtkawm hí ák chhuah mai má a barsa á ék chhuah theih nân damdawí hlaub awm tak tak ei á ngah si avângin damdawí inah in enkawí á tha ber á chuti á nih loh chuan damdawí hnathawkrute khangah ei tûr á ní Chutulochu ei sual p hño vandua á awl ém ém á ní

INVEN DAN

- 1 Hí tûr thí kh tui bawhlhawb lo tûr vawn that tûr á ní
- 2 Dailén in neih á tha
- 3 Pheikbawb bun chí hrâm hrâm á tha mahae mí tûn tûn neih á h rsa deuh va kut l h ke sil fai ngun tûr á ní
- 4 Chí al bian rôlhôt kawm note á tihlum thei
- 5 Vântlângte thiamna lamah te hristna lamah te khawsak dân lam tea hmasiwnna bian zawí zawí in á tubo sâwt hle thei bawb ang

2 RUI HUT

Hé rôlhôt (round worm) chí hí Mizoramah á tam ém ém á thalaité aun naupang loh upa lamin an pòi tam ráwk thín á ní Hetiang rôlhôt hí á han ve hle á puitling chu moheariat te 17ches sáwm te pawb á tling thei Mihring rôlfângah hian an chêng ber á Dam dawí ei loh pawhín éksh te luckah te á lo chhuak ve bawb thín á ní

A kai dân Rôlhôt tui mihringin an ék chhuah atang hian kai á ní ber E tûrah te tuah te á lo awm á chu chu ei tel á ní thín Rôlfâng á thien bunah

a tui chu a keu va a noté a lo chhuak thin a ni A
noté chu thla hnh emaw hnua a lo puiting a a lo
tui tan ve a, chutiang chuan a lo pung zêl thin
a ni

A briat dan tlangpui Mun rôlhut an êk chhuah
emaw an luak chhuah emaw hma chuan an pai tih
pawh an mbre kher lo a ni thei An pum a lo na a
kawpuar te pangti thak sup sup te chakloh vei te
chêr tulh tulhin emaw an lo awm thei Muthih hlanin
ha an thial a hrar a lo denh va naupang thenkhat
phei chuan zun ch hich mawng thak te a lo vei phah
thin Mun tam tak an lo pai chuan awl takin an kaib
vak vak a n khuate pawb a tisk thin a thibna
pawb a thlen hial thei Naupangin tam tak a pai chuan
kan sawi tawh zawng zawng angin an lo awm thei
a ni An lo chêr a an dul te a lo kiar a kawthalote
vûng te pawhin an lo awm An lei te pawb a lo bâl
êm êm a an chaw ei te a tui lo va meivâp te tlak
al te an ei duh thin

Natna dang tel ve theite Rôlhut tam tak
chuan ril a hnawb ping thei a rilphir nâ te pum na
vak vak chi te thin hian te hian a belhchbah duh
hle mai

Rôlhut avâng ngawt chuan thibna chu a thleng
khât hle mai

A enkawl dân A damdaw chu santonia hi a
ni ber a a eitr nân chu zan lamah chaw tlêm eitr
hnua pék a ni thin a tin atûk zingah kua thuah leh
a tha chu chuan rôlhut la thi lote a rawn chhuahpui
thei thin Dmdawi dang tha tak tak pawb a awm a
dâktawr rawna ei a tha ber

INVEN DAN

- 1 Tui ahuan so in tui a ni
- 2 Thlai hel sil fai loh chu ei loh tui a ni
- 3 Taksá vawn thiànghim tur a ni
- 4 Dailen in neih ngei tur a ni

3 RULHUTPUI

Rúlhútput (taenia) hi pèr thler thlawr fit sáwm leh pariat te fit sawm'hum laia sei te a ni thui A t'kea chu thil ohumbung inawm kháwm ang takin a lang a, a vèr a ni deuh ber A ohum awl ém ém a a lú chu a té zăw a a ngăwng ni áwm takin a rók deuh hlek a A lú hi a nuna bulpui ber a ni a a taksá dang zăwng zăwng chui k mab se a lú a la awm chuan rəng takin a thang sei leh thui

Taksá a lo awm dân Băwng saah te vawk saah te hian a no té tak té té a awm a a ti kárah a awm ber thui a, chu chu chhum thát mang loh a ei tại a ah chuan mihing ri'ah a lo thang hien thui thui a ni. Rúlhútput pui êkah bran rúlhútput tui a tại a, chu chu tho leh thui dang avingui ei tại a awl hie a ni

A nat dân tlangpui Rúlhútput paito hi nasa tak in an chát to và an chaw ei a tại to và, kăw'halo te, huhai te, luk te pum nâ te a lo awm thui Chui thang mi chu an lo dang ém ém a, an tha a lo zawi ngawih ngawih thui

A enkawl dân Rúlhútput paito bi mabui inq inenkawl a harsa lutuk a damiawi loa dah thui a tha ber

INVEN DAN

Vawk sa leh hawng sa rêng rêng ohhum hmin
 that loh chu ei loh tûr a ni Ei tûr thil dang rêng
 rêngte pawh fai taka tihthianghim fo tur a ni a ohhin
 phui that thin tur a ni bawh Chaw ei dawnin kutte
 sil fai fo tûr a ni

4 EK LUNG

Êk lung (thread worm) hi rûlhôt chi bawh a ni
 a tê tak tê a ni a êkah hian tam tak a lo chhuah
 chuan an che neuh neuh thin a a lan dân chu a vâ
 a ni ber Naupang hian an nei duh bik a putling
 tam tak pawhin an nei ve thin Êk lung putling chu
 ri) puiah a awm ber thin

A kai dân He rûlhôt chi hi a tui dawn chuan
 mawngkaw kamah a lo hnuak a a lo thak hle thin
 (hu mi thak chu kut rin_awta an lo hiah chuan a tui
 kha an kutah a lo kai a an hriat loh hlanin an ei
 tur emaw an ka emaw an lo khawih chuan an ei tel
 mai thin a ni Tho pawh hian a sem darb ve thei a
 mahse ei tûra a lo kai ei tel hi a kai dân bul ber chu
 a ri thin

A hriat dân tlangpui Rûlhôt tê tak tê tê chu
 êkah a lo tel thin Tin mawngkaw kam hi a lo thak
 a zânah a zuai duh bik a chu mi avâng chuan an
 muhil tha thei lo va chak lohna te lehai te êk khal
 te a lo awm thei thin Hmerchhe naupang phei chu
 an serh lamah êk lung hi a kai thei a ni

A enkawî dân Êk lung veite hi an êk a khal
 loh nân êk nêmma damdawi emaw kawthuahna emaw
 pêk tûr a ni Santonin te rûlhôt damdawi chi dangte
 pawh hman theih a ni a hêng damdawi hian tam tak a

tachhuak thei Mahse kawchhông atanga tichhuah fai
vek chu harsa tak a ni a chuvângin damdawı ei fo a
ngai thín Tin obi tui al tulum ila chu chu mawng
kah nân hmang ila a tha hle bawh

INVEN DAN

- 1 Kut ruak ngawtin mawng hiah bauh loh tûr a ni
- 2 Dailên zawhah kut sıl fai ngei tûr a ni
- 3 Naupang a vei chu mut hrantîr rih a tha
- 4 Damdawı mawng hnawıb tûr thenkhat a awm

BUNG 18

SENTUT

A awmtîrtu Sentût (measles) hi natna brik té
tak té, hlauhawm tak si virus atanga lo awm a ni

A vei duh rual Naupang kum tga hnuaı lam
mı hian an vei ber a thla ruk hnuaı lam mı erawh
chuan an vei ngai meuh lo

A brik taksa a lub hnu ni kua leh ni sâwm leh
pasarib inkârah emaw ne natna hi a lo lang tan thín
a, vawı khat vei chuan vei nawn leh a awm lo A
brik hi khubah te, bahchhauvah te a lo tel a chu chu
hıp lub a ni ber Thlasik lai hi a lén bun a ni a, mı
tam tak leh in khata la vei ve lote hian a ruala vei a
ni thín

A NAT DAN TLANGPUI

Khua a sik ngâhı thut a britlâng nasa tak angın
hnáp a lo tui a an khuh a an bahchhau vak vak
thín Tin mit a lo kham a a tui zawıh zawıh a, a
lo son râm thei hial thín a ni Hetih bun lai hian a
hıat pawh a harın natna dang nêa a hnang vıan mı

Mahse heniang damlo chu an ka chhûng hapui hmasa ber zawr oiang lamah hian se, hawi hmasi arngeng tia vêl a awm thin Tia ni thumna vêlah an lo bawl fan thin a ni A bawli hi a tirah chuan thos, seh ang takin a lo lang a an taksa pum puah a lo lang thui thin Chalam hi a lo bawl tanna a ni dub hle Tio au t ksa a lo bawl chhuah chu an lo bah deuh va an t i vak vak thei a an kruh a lo zualin an thaw a lo rang deuh thin a ni

A ENKAWL DAN

Inven dan Pumpelh tum bi a tha a ni Sen tût vei chu dah hran emaw naupang la vei ve lorein emaw bnaih tûr a ni lo Sentût vei chu a bawl ni atanga chawlhkâr hnh dah hran a tha

Damdawî Sentut hian tihdamna damdawî hran a nei lo Pneumonia a telin a hlahawm ber a ni A taksa tihfaia tuam lum that tir a ni Natna dang a tel duh hle a chung chu an nat dan anga enkawl a ni ve leh mai a ni

BUNG 19

AWM NA KHAWSIKPUI

He natna hi awm nâ leh khawsik nasa tak chi hi a ni Khawsikpui tih a ni fo bawk a natna hlah awm tak a ni

A awmtirtu He natna awmtirtu ber chu natna brik té tak té chi hi a ni Mi hrisela lang reng hian an hnâr kua leh ka chhûngah hian he natna brik hi a nei reng thei a chu chu taksa chak loh hnuah te, mi chak lo deuh sa rengte tân kai a awl zual bik tin, natna dang belhchhahtuah a tang fo bawk

A NAT DAN TLANGPUI

He natna a lo nat tan dân hi lo na thut a ni
ber thîn a damlo chu taksa tha luah pawh ni mah
sela khaw vawta a chêt hrep avânga nâ a ni duh ble
thîn Tin an khua a lo sik chuan nasa takin an lo
buann an lo na â nghâl thei thîn a ni An thawk a
lo sak a rang takin an lo thaw a an âwm ruh chhûng
ah a lo nâ a an nâk te pawh a lo na tan thîn a ni
Thawk a lo har tulh tulh a an âwm te a lo insêp
kâng a an hnâr kuate a lo arh sâwk sâwk a chau
hluah hluah hmêl an pu thîn a ni An khawsik chu
104°F te a lo thleng a an thaw chu minute khatah
vawisawmthum te vawisawmli te a lo ni thîn Ni ruk
chhûng lai chu an khua a sik reng thei a chu chu
zawi zawia a lo reh loh vêk chuan a ruh nghâl thut
bawk thîn Chutih hun chuan damlo chu a lo harh
deuh thîn a ni

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo hi an âwm lam leh lu lam chu
puana kam sânn muttîr thuaî tûr a ni a pindan fai
tak, êng takah dah tûr a ni Mi tam takin kil buai
huai tûr pawh a ni lo Puan lum tak tak sintîr tûr a
ni a an khawik a lo sânn chuan an lû tihhuh tûr a
ni Tin, chaw lam atân chuan bâwnghnôtê te buh
hâmp te eîr tûr a ni a tui pawh tam tak intîr a ngai
a, ni tin aneziah bawk tur a ni Chutiang atân chuan
kawthnahna siem tê pêk a tha a ni Tin, an âwmah
antaphlogatin bel a tha bawk Damlo chu a nat ât
lala a tian bo mai a hlauhawm avangin ngun taka vên
a tha a ni Damdawî lam mi awmnaah chuan sânn
tûr a ni

BUNG 20

PUMPUI PÂN

Mizo zingah pumpui pan (gastric or duodenal ulcer) hi natna tam pawl tak a ni awm e Pumpui hi bna tangkai tak thawktu a ni a a hah thei êm êm a, chuvângin a chau awl a ni mai thei A tir takah pan lo mah se a reiah a lo pan thin a ni

A awmtirtu Eng vang chiahin nge pumpui pan hi a lo awm hriat a ni lêm lo va mahse h'ngte hi a chhan nia rin a ni ber —

1 Thur Pumpui hian chaw pai tawih theih nân thil thur tak mai a siam a chu chu a lo tam lutuk chuan pum a lo na thei a ni Pumpui atanga a lo tamna chhan chiah hi chu briat a ni lo

2 Fimkhur lohna I i brawmhraw lutuk te thl vâwt lutuk emaw sa lutuk emaw ei te ci leh in hun bi mumal nei lova awm te pumpui tihruah rei lutuk te ei puar lutuk vâw tein pumpui a lo na thei bawk

3 Ngaihtuahna Kuta ei zawng mite ai chuan thluak lam hmang mite hian pumpui nat an nei duh zâvk Hah taka thil ngaihtuaha mutbilh theih loh hial khawpa awm hian pumpui a tichau thei a ang hle

4 Natna dang Ha ngêtna te dang bul (tonsil) nâ te hi a bul tantu a ni thin

5 Thingpui leh hmarcha Thingpui in tam lutuk te, hmarcha ei tam lutuk te hian êk a tidanglam a chaw pai tawih dan a tichh a a a bul tantu a nive Hêng lo pawh hi na tichhuaktu ni thei tûr tam tak a la awm a mahse a rinawm zual deuh deuhthe chu hêng te hi an ni ber

A NAT DAN TLANGPUI

Pumpui nâ hi chaw ei tui lhnâ te luak ohhuak te hian a intan ber a Tin êk a lo khal a a nih loh leh a nêa lotuk a, riltâm hiekin thin khuarah a lo na mai thin a ni Pum nâ chu a lo zual deuh deuh va, huungzangah te kokiah te dul lamah te a lo na thin Tin irh a lo thûr a luak vak vak a ni a luak zawn ah pum nâ chu a lo nuam tui thei Pumpui nâ hi a tira pa, ngâl mai a awm lo rei tak ngahsak lova a awm a pân duh bik a ni Pumpui thûr tam lu tuk vâng maia nâ chu chaw tiêm tē ein a reh mai thin Pumpui a lo pân hnu chuan a thi awl êm êm a luak a thi a êk pawh meihawl angin a dum thei a ni Kampuar te luhai te pawh a lo awm tel bawk thin a ni He natna reng reng bi zâw zâw intan mi a ni fo a ni

A panna hmun lai Chaw ei veleha pum a nat ngâl chuan pumpui nâ a ni thin Chaw ei kham h u d rkr li hnu véla a nat chuan ril tant rhu (tinde num) lai vélah a ni thin Tin a pân hnu hi chuan englai pawhin a na reng a ni ber

A ENKAWL DAN

Pumpui nâ hi enkawl ngun a ngai hie a a lo zual thiona hi inthlahdah vâng a ni duh hie mai A tir tē enkawl chuan a dam leh hma êm êm a a pân hnu pawhin enkawl that chuan a dam leh thei

Chaw Mizoramah hian ram dangin pumpui nâ tane chaw tha an tib angte hi kan nei mang lo va Bawngante leh bubhawpte hi a the chu a ni ber a, anahk hring lam te sa nêa tui te hian takea chak na a nêa va avângin ei tel a the Mi tam tak chuan

ei leh in tûr insum theih loh avângin an toar a mi
tam tak erawh chuan an insum lutuk avângin an tuar
thung bawk a ni

Ei loh atana ðhate Sa tûh te sarêp tîp tak tak
te mantuai te hmarcha te thei thûr tak tak te, an
tam te, thingpui tûr lutuk te zu ðha lo ei leh in te hi
insûm a tha a ni

Pumpui ven dan Ei puar lutuk hi a ðha rêng
rêng lo va ipte puar lutuk ang a ni a a chheawl êm
êm a ni tin riltam lutuk pawh a tha bawk hek lo
Ei leh in dân chu a hun hi dik thei ang bera vawn
fei tâlâ tâlâ a tha Muthilh ðhat theih hi pumpui tân
a hiu hle a ni

Damdawî Pumpui na tan damdawî ei tûr chi
hrang tam tak a awm a mahse a tam ber chu a na
lai tihnaawmna mai a ni Damdawî bnathawktute râwn
a ðha ber A nat dân athuin a damdawî hi a danglam
thei si a

A pân Pumpai a lo pan tawh chuan dân na
rânin zai a ngai a n mahsela zai loh pawhin a dam
ðhe bawk Vun a pan ang hi chu a ni lêm lo

BUNG 21

NGAWR

He natna hi ngawrna (pulmonary tuberculosis)
chuap lama ðhawk chi a ni Takaa hmun hrang hrang
ahle pawh a awm thei ve a, mahse chuap lama ngawr
hi a tam ber chu a ni

A awmtirtu Ngawrna awmtirtu ber chu a brik
(T B brik) a ni T B veite chuan an khâkah tam
tak an tichhuak a chu chu boruakab a lêng darb a
mun an bip luh ve hlaub chuan an chuapah a kai ve
nghâl thin a ni Tin T B brik hi ei tel theih a ni
bawk He natna vei khangah hian mi an lo awm chuan
kai a awl êm êm a chuvaugin mi fimkhur lo tân chuan
chhôngkuas vei a awl hi mai Ngawrna hrik hi chên
na in bawihhlawh lutukah te chhôngte vei tawh zing
ah te khaw huâwm zual deuh bilah te a awm duh
bik a mi taksa chau lutuk deuhte han an vei awl bik
a ni

A LO LAN DAN TLANGPUI

Ngawrna brik hi mun lo vei mah sel zawi zawa
lo lang tan a ni a, a briat a harsa hie mai An t ksa
a lo chak lo bret bret a khuh an lo veit a Tin
an lo chêr a an chaw ei a tui lo va an lo chak lo
hluah hluah a an chau hma êm êm bawk thin Flêm
tlêmin an khua a lo sik zeuh zeuh va an aw te a lo
thâm a an khâk te a lo tam a rawng chu a uk
deuh hlek nghe nghe thin a thi hlin khâk chu a awm
thei bawk Damlo chu zânah a thlan a lo tla hluah
thei bawk thin He natna hi natna hlaubawm tak
zawi zawi taksa tichhiaa chihna thlen theitu a ni thin
Hetiang natnaa damlote chu an lo chêr êm êm a ruh
kaw ringawt angte pawh an awm thin Tin mi then
khatte erawh chu lo vei thutte an ni a an taksa in
tuar lutukia a lang thin mang lo a ni Mite hmuh
ngawt chuan briat pawh a harsa a mahse khâk thi
te, khawik te khuh reh thei lo te chak lohna te chêr
na te aw thâm te hi hetiang natna vei nia rin ngâl
theihnate chu a ni ber

INVEN DAN

Hetianga natna chia na rêng rêng chu dah hran
nghâl tûr a ni A enkawltu bik chuan fimkbur takin
a enkawl mai tûr a ni a mi tam takin chim hui buar
tûr a ni lo Dah hran nân pawh 1) thengthaw deuh
ni lum et awta dah tûr a ni a thî thaw lutukah chuan
awmtîr tûr a ni lo

A ENKAWL DAN

Ngawrna hi natna hlauhawm tak a ni a dam
ohhuah leh pawh a harsa hle mai Tin a humanraw
fankim tak nêh lo chuan a hriat pawh a harsa hle a ni
Hetiana damlote chu fel taka dah hran houah ni lum
te a thî sela puanthuah lum tî 1) leh fî tal an sin
tûr a ni An khâk chu chil bawna an cî bak ang a
chu chu vut sa emaw meiah emaw tihral tur a ni
Tin mi hma lam haw rêng rêngin a klub tîr a ni lo
An hun tam zawk chu mut nan an hmang tur a ni a
chêt vêl nasat hian a tichau thei a ni An eitur atin
chuan bavohnute tak tî tî te sa nêh lam chi te
thlai hring te artui kel te pawh a tha a a ei that
theih ang apiang ei hia damd vi a ni baw! Hi puar
lutuk erawh hi chu a tha rêng rêng lo

Damdaw! Taksa tihchak nan nghapui thau
tam tâwk tak eitîr a ngai a ni Engpawh ni se a nat
na kal dân ang zêla enkawl mi a ni a daktawrrawn
tûr a ni

BUNG 22

BIANGBOH

A awmtirtu Biangboh (mumps) veitirtu hi nat
na hrik hlauhawm tak virus chi baw a ni a hîp luha
kai chi a ni a boruakah a lêng thei a Naupeng hian
an vei ber a, a rualin mi tam takin an vei thî a, vei

nawn cawh chu an vâng hie a ni A brik híp luh
 aṅga chawhkhâr thumna vél hi a natna lan tan hun
 a ni

A NAT DAN TLANGPUI

Hetianga natna hi zawí zawi lo lang tan a ni a
 Bek pèr lai beng hma lam hi a lo vung a a hnu lawk
 ah biang lehiam a kai ve thin Kbua a lo sik a mah
 se awm nuam lo sathah mai pawh a awm thei bawh
 Khawsik ohhông pawh ni rei lo té a ni Biang a lo
 vûn chuan kâ ân a lo har a chaw thialte a lo harsa a
 ehilte pawh a pût duh hie bawh

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo enkawitute chu ni sawmbuh leh
 paruk dah hran a tha, damlote chu chawhkhâr thum
 dah hran a tha bawh Aspirin hi mûm khat zêla ni
 tin wawí thum ei hian a nâ a tinuam thei deuh thin
 Tuisen (potassium permanganate) hi dâi taka siamin
 kam thuah ngun hie tûr a ni Khawsik lai chuan mut
 chawh rih tûr a ni Ruhbâwp ei tûr a ni bawh Nat
 na hlauhawm tak a ni lêm lo Biang vûngah chuan
 tincture iodine hnawh mai tûr a ni

BUNG 23

ZÂWNGERI

Zâwngeri (smallpox) hi natna hlauhawm tak ni mah
 sela, sawrkârin ngun taka invéna a siam avângin Mi
 sorainah hian a awm ngai meuh love ni A natna
 hi k chu te tak té, enleuna pawha hmuh tham loh a
 ni Khawvél hman tinah a awm a thâi khaw lum lai
 leh ipai bun hi a awm duh bun lai a ni deuh bîk a
 nawsên piang tîr aṅga tar thlangia vei theih a ni.

Iohnawih dan A hrik hi damlo lak atangin kai
a awl êm êm a n1

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik mihring taksaa a luh tih atanga chawih
kâr huihoa vélah khus nasa takin a lo sik thut a lu
nâ te takesa pum pui nâ te luak te nat ât te mut
hlih theih loh te awm hle hle theih lohna te a lo awm
ngbâl thin a mi thenkhat chu an lo bawl tan mai
thin A bawl chhuah taktak hun chu an nat atanga
ni thumnaah a ni a chuta tanga ni ruk vélah a bawl
chu a lo hnei a a lai a khuai thin Taksa lang laiah
a tam bik a a pân lui thin

A zutute Pân ser chu a chik nuk a mit pawh
a tidel thei a beng a tingawng a ruh nat a awmtîr
thei a Chhiat hlenna hrang hrang a awmtîr thei bawk
a ni

A ENKAWL DAN

He natna hi mahnia enkawl thiam a bar avângin
sawrkâr hrih thuai tûr a ni Damdawî ngeih zâwng
tak tak a nei meuh lo va chuvângin zâwng hri vei chu
dah bran ngei ngei tûr a ni

INVEN DAN

A invênna dan hi mi tin tan hriat a tûl êm êm
bawk a ni

I Zâwng hri danna tha ber chu bán zai a ni A
hri a lên lai chuan a vei hnei awnte leh mi zawng
zawng nausênte lam pawh an bán zai vek tûr a ni
Bân kan zai thuai chuan a vei tawh sa pawh a tinêp
thei denbva ni Tin invên nân kum serih huah zai
nawn leh a tha a Kum sâwm lai a vêng thei a zai
atanga kâr thumna vélah a vêng tan thin a ni

2 Zāwngñri vei an awm chuan sawrkār hrñk thui tūr a ni

3 A enkawitu zawn zawn ni sām leh pang dah hran tūr a ni a chumi chhūnga vei āwma an awm loh chuan a blaühawm tawh lo a ni

4 Damlo puan te pindan te leh thil hman dang rēng rēng te chu damdawia tihthianghlīm tūr a ni

BUNG 24

TANGSEH

Tangseh (chicken pox) hi zāwngñri ang deuh baw a ni a mahse a nēp a a blaühawm ve meuh lo Kai theih a ni a, naupangin an vei duh hle Chavāngin a veite chu awm hrantīr a tha a ni sawmbhñh leh pa thum lei dah hran tūr a ni Tāka a pān deuh ber a khua te pawh a sik thīn A zual hle loh chuan thih lui meuh chu a awm lo hle A enkawl dānte pawh zāwngñri ang a ni a tin a vei hñuin an vei nawn leh mang lo

BUNG 25

UI A SEH (RABIES)

He natna hi blaühawm tak a ni mahse Mizoram sh chuan a vāng hle rih āwme Uite sihal te, ching hñia te hian he natna hi an lo vei a chu chuan mi hring an seh chuan kai theih a lo nite a ni, A hrñk chu enlenna pawh a hñah tham loh a ni

A LO KAI DAN

Ui a seh hi a kama a ni ber Sihal te, chinghñia te chueh mi an seh thāt hle A seh hñu nī ruk leh thia thum mārāh emaw a lo lang thīn a, kum tam tak hñah pawh a lo chhuak thei baw

PART III

PHYSIOLOGY & ANATOMY

BUNG 26

RUHRÊL (SKELETON)

Mihring taksa pumah hian ruh hrang zahnih vèl a awm a, chùngte chu ruh sei te ruh tawì te ruh phèk te ruh rualrem lo chi te an ni Ruh dang nêna in chuktuah in an inghêng hlawm a tin ruh dang nêna in chuktuah ve lo chite pawh a awm a chùng zinga a hian ber chu khûpkawì ruh hi a ni

Lu ruh Hei hi chi hnih lu ruh taktak chin leh hmai ruh chin tsa theh theh a ni Hmai ruhah hian ruh hrang sâwm leh palì a awm a lu ruh takah chuan ruh hrang pariat a awm

1 Lu ruhte chu tukkhum ko ruh pakhat te bek ruh pahnih te chal ruh te bek pèr beng hma lîm ruh pahnih te hnâr ngul bul ruh te lu ruh ohhûngril te an ni

2 Hmai ruhte chu hnâr ngul ruh pahnih te dang ruh pahnih te mittui luanna ruh pahnih te biang ki ruh pahnih te, hnâr kaw pahnih in pindanna ruh te hnâr hnuaì lam ruh pahnih te, hmai ruh hmai chung lam ruh pahnih ha tona te, khabe ruh ha hnuaì lam tona te hi an ni Khabe ruh chauh hi lûa ruh che thei awm chu a ni

Awm hâw ruh, Hnungasing ruh sâwm leh pahnih te, mât ruh sawmhni leh pa i te Awm ruh thin khwar leh in khâw awhtu inna khâwm pum pui hi awm

băwr ruh tih a ni A awm dân chu a kawrawng a ruh tak leh ruh no a ni patê ang a ni a, amaherawh chu a mawng lam chu a lian zâwk

Hnungzâng ruh tih ngawt chuan tukkhum ruh hmosa ber atanga ngûmfi ruh thleng hian a huam vek a ni Ruh tam tak inzawm khâwm a ni

HNUNGZANG RUH TANGKAINATE

- 1 Taksa pum chelh khawngtu a ni
- 2 Tihrawlte a bet teuh va, chûng chu a tinghettu a ni
- 3 A kual theun a che thei bawk
- 4 Taksa huong lam tan bang tha tak ang a ni

BUNG 27

BÂN LAM RUHTE

(THE SKELETON OF UPPER LIMBS)

Khingkhawg ruh Hei hi ruh kawı deuh tîng tâng sei fê a ni Thîng awmna tûrin a lai a kawrawng ve lo va a thak palh fo thîr

Dârpheng ruh Dârphêng ruh hıai tak hi a ni a kil thum a nei a bân ruh nêh hian tîhrâwl tha tak takin a thlun zawm a ni

Bân bul ruh Bân bul ruh hi sei tak a ni a kiu kâwnah banpuam ruh pahnh a zawm a, tın, bân bulah dârphêng ruh a zawm bawk a Engtı zâwng pawhin bân bul inzawm chu a che thei Bân bul ruh hi a thak palh fo bâwk thîr

Banpuam ruh Banpuam ruh hi pahnh a ni a, ulna leh radius an ti

1 Ulna Ruh sei tak a ni a, bán chhông lam, pangah a awm a, tibráwlin a tam zawk chu a khuh vek a a ruh chu kiu lamah a lian zawk a bánrêk lamah a zuih thla a ni

2 Radius Ruh sei tak bawk a ni Bán pawns lampangá ulna ruh hrôla awm hi a ni He ruh hi chu bánrêk lam a lian ve thung

Kut ruh Kut hi ruh nâwî tê tê infin khâwm a ni a, fei takin a inrem khâwm a zungtang lo hi chu a che thei meuh lo

BUNG 28

KE IAM RUETE

(THE SKELETONS OF THE LOWER LIMBS)

Khêl ruh Khêl ruh hi a phêk hla: ble Tibrawl in a khuh deuh vek a mawngtam tí zawng zawng tih theih hi khêl ruhah hian a bet a Hma lam leh dul sir ve ve leh mawngtam thutna ruh hi a ni Malpui hi nghet takin a invuah a, mahse a invuahna hi ber vél theih a ni

Malpui ruh Mihring taksash chuan ruh sei ber a ni a, a lianin a khaub hle msi Tibrawl in a tuam vél vek a, takse tân a tangkaun a rim êm êm avângin lian hle mah sela, a tliak pah fo bawk a ni

Khápkaui ruh Hei hi ruh inbiat deuhthaw a ni a, a lian lêm lo va malpui tibráwlin thlun nghehna a ni Kháp ruh chuktah hma lamah a awm

Ngai ruh Ngai ruh hi pahub a ni a tibia (ngai ruh lian) leh fibula (ngai ruh té) a ni Hei hi ruh lian tak a ni a a tangkafin a khaub hle nam a tliak pah ve fo thín A hma lamah chuan vun khaui

maiah a han khawih theih mai a a hnung lamah erawh
chuan chawnpuar hian a tuam tlat a a khawih mai
theih loh va ni Tạng chhông lama awm a ni

Fribula Hei hi ruh tê zawk tibia thlawptu a
ni a khup suah leh khomit pawn lamah chauh a
khawih theih a ruh sei tak tibia chen bawk a ni

Kephah ruh Kephah ruh hi tê tak te nrem
khawm a ni Kutpah ruh ang a ni a mahse a cho
thei nep deuh a ni

BUNG 29

RUH CHUKTUAH (JOINTS)

Mihring taksa hi ruh hrang hrang inchuktuah
khawm a ni a chi chi tihrawl tam tik n a tuam leh
a ni Ruh chuktuah chi hrang pathum a awm

1 Ruh chuktuah nghet tak che thei lova in
zawm chi a awm a Ha inuabna te lu ruh inin
khawmuate hi an ni

2 Ruh chuktuah nghet vak lo tlêm tēa che
thei chauh hi a awm leh a Hnungzang run angte hi
an ni

3 Ruh chuktuah nesa taka che vêt thei chi a
awm bawk a Hei hi chu a nghet hle a a che thei
hle bawk si a ni Khup ruh te khêl ruh te hân bul
ruh angte leh ruh chuktuah che thei zawng zawngte
hi an ni

BUNG 30

TIHRAWL

Mihring taksa hi tihrawl (muscles) inin khawm
a ni a ruh zawng zawng deuhthaw hi a khuh a nghet
takin a bet a ni Tihrawl hi a tawm thein a fân thei
bawk a, taksa chêt vêtir thein a ni Thahrui zawng

zawng pawh hi tihrawla chhlar a ni Mihring taksaah bian thabru a hranin a awm a ui lo va tihrawl hi a ni maia ni Mi zawng zawng tihrawl chu a inzât theuh va mahse a lian hleun a chak hlei êm êm a chuvâng in mi tin thahroi a inang lo a ni Taksa bung then khat, dulah te hi chuan tih w! hi amah ringawtin a awm a ruah a hmâwr tê tih loh chu a bet lo mahse nghet takin bang angin a timar ve thîn Tin tihrawl te hi a awmna hmun athuin an lian hlei a a lian apiang hi a tangkain a rim sâwk pawk a ni Tin a awm dân chu a inghêng khâwm a ni hlawm a râng pan takin a thlar hrang a tin a thlûr dân pawh a inkawkalh nual a, chu chuan chêt dân hrang hrang a siam a ni Tihrawlah hian thisen zâm te taksa hriat na hui zâm (nerve) te chu a inthil tiang hlawm a ni

BUNG 31✓

THISEN INSEM DÂN (BLOOD CIRCULATORY SYSTEM)

Thisen hi nunna siamtu ber a ni a, mihring tak sa a insem dân hi a darh zau êm êm a ni Mihring taksa pumah hian tin leh sam tih lohvah hi chuan a kal vek a Chûng a kalna dâwtte chu hêngte hi an ni —

1 Artery Marphû hi a ni Taksa tuna thisen tha semtu a ni a, lung atanga lo chhuak a ni

2 Vein Hoi hi vun hnuaia thizâm lang hi a ni Thisen taksa tâna a thatna hman zawh tawh lung (heart) a a kîr lehna dâwt a ni Thisen tha lo kîr leh chu lung leh chuapah a inthil fim tha leh a, artery ah a rawn insem chhuak leh a ni

Capillary Thisen ohhia leh tha inthenna lai dawt tē tak tē a ni

Lung Lung hi kawrawng mūm deuh leh hmāwr zum deuh a ni A zum lam chu a hniam lam a ni a a vei lam hawī zāwngin a kāwk a a hmāwr zum lam chu hnute vei lam chhung lam zāwnah a awm a āwm ruh huung lamah chuap inkārah a awm a a len lam chu kuttum tia vél a ni Rāng fei takin a tuam a tbizām dangte lian tak tak a lūtin a chhuak reng bawk a ni Tin lung hi a phū kan tih apiang hien thisen a pe chhuak thin a ni ber a Pindan ang deuh vin hmun hah a inthen a thisen chhuakte chuan an kal tlang theuh a ni Tin thisen a luan lét theih loh nān a dāltu (valve) a awm bawk

Lungphu ri Lungphū hi ri hnh a ni a ngaih thlakna chuan briat a awl ém ém a ni Lung phūt rual hian mar hi a phu ve a ni Puithing mar hi minute khatah vawī sawmruk leh pangā leh vawī sawm riat inkar vél a phū a nawsēn piang hlim hi vawī za leh sawmli vél a phū a tar mar erawh chu a zawī leh deuh va vawī sawmruk emaw chauh a phu thung a ni Dân nārān hmeichhe mar hi a tēn a rang bik deuh hlek a ni Marphū hi damloh chuan a danglam awl ém ém a ni

Thisen Thisen hi thil chi hnh plasma leh blood cells infin khāwm a ni Taksa rih lam hmun sāwm leh pahniha thena hmun khat vél hi thisen a ni

1 Plasma Hei hi thil chi hrang hrang infin khāwm a ni leh a Chūng thil chi hrang plasma a awmte chu tui 91 p c te protein 7 p c te leh chi 09 p c te an ni

Plasma huathawhte Boruak oxygen leh carbon dioxide hi plasma hian taksaah a sem rual a ni Tin kawohhông lama thi tha tûr lo insâw chhuak hi a awmtir a chu lo chu chaw pai tawih theihna te ei huat lohna te pawh hi a awmtir bawk a Faksa tân a tangkai êm êm a a tel lovin a awm theih loh a ni Kan chaw eia thatna awm e pawh hi a sem darhtu ber a ni

Blood cells Hei hi thi chi hrang hrang infin khâwm a ni leh a chûngte chu hêngte hi an ni —

- (a) Red blood cells (thisen sen chi)
- (b) White blood cells (thisen vâw chi)
- (c) Blood platelets (thisen tikhangtu)

(a) **Red blood cells** Kuh leh thling atangin a insam a nanna nei a ni a ni sawmbuh leh pakhat emaw, thia khat emaw lai pawh a din thei thisenah hian tam tak a awm a a lo tiêm ohuan taksa a lo chak lo va, hetiang nei tiem ni chu an dawldang leuh thin

White blood cells Chi hrang hrang a awm leh a, Red blood cells aun taksaah a tiêm vâwk a thisenah an lang a an kal ve thei a Mihring takenah a tiêm lutuk emaw, a tam lutuk emaw chuan damloh na a lo thlang thin a ni

A huathawh Taksa hri-êl nin an tangkai êm êm a natna brik sawng sawng hi anei thin a Chûng natna brikte chu an lo pun chuan anni pawh an lo pung ve mai thin Thisen bawihhawhte chu a tibotu an ni a tin taksa tân vêngtu tha tak a ni a, taksa vawng hri-êtu ber a ni

(c) **Blood platelets** Red blood cells ainn an té zâwk a tlêm pawh an tlêm zâwk a ni Thisen tikhang theitute hi an ni Thisen hi a khang that theih loh chuan a hlauhawm a taksa pem hlek pawh kha rei tak tak a thi ang a a lo khang hlek loh chuan thihna a lo ni thei hial ang Chuvângin damlote nasa deuhva zai ngai khawp an nih chuan a thisen khang awl leh awl loh en a ngai thín Dan naranin an beng hnuaí lam bi an zai pem loh kh an chhun thi thín a ni Thisen tha chu minute khat atangin minutes nga chhungin a khang ngai ngai tur a ni chu chu thisen lu ng lai kha a tâp a a lo phui ngai tihna a ni

THISEN TANGKAINA IEH A HNATHAWHTE

1 Taksa bung hrang hrang tin kan ei leh in zawng zawng ata thatna leh chakna sem darbtu a ni

2 Tissue (tisú) atang hian red blood cells hian carbon dioxide a kalon a oxygen a dah lût thung

3 White blood cells hian taksa natna hrik awm a ei zo va invéna a siam

4 Plasma hian tissue siam nân protein a semi dairh a thil tangbái tawh lo zawng chu taksa atangin a tichhuak leh a ni Zun te ék te thlan te leh thil dang te hi plasma avín a lo chhuak thei a ni Taksa cell zawng zawng hi n tla na an hnuhoa a ni

5 Thisei bi tak a tilumtu a ni

BLOOD PRESSURE

(THISEN INSEM CHAK THU)

Thisen chakia thu ti mah ila a tihlan ber chu lungphu chak leh chak loí a ni ber Hrisél lai leh dam loh laun a danglam thei ble mai a tin mipa ainn hmeichhia a hniam leh a upat huuah leh naupan

lain a danglam bawh Lungphû hi a lo chak lutuk emaw, a lo muan lutuk emaw chuan lungah natna a awm a ni a a blauhawm hie thei, thih thut pawh awl tak a ni thîn Lung atanga thisen lo chhuak hi artery hian deuhvah chuan a lo rang deuh va mahse thisenin artery tē zawk a lo thlenin a lo zawl telh telh thîn Taksa chêt dân te, thaw lăk dân te lung tisa awm dân te hian lungphu awm dân a rēlin a tidanglam thei êm êm a ni Thizâm dăwt rēng rēng hi tlēmin a fân thei deuh va, lung hi a lo phûl apiangin thisen lo chhuak hian a tâwn puar thîn a chu chu marphû kan tih hi a ni

BUNG 32

THIL EI LUHNA KAWNG LEH A KAL RAL DANTE (DIGESTIVE SYSTEMS)

Alimentary canal Hei hian kâ atanga ril tâwp thlengin a huam a ni Alimentary canal chu betiang hian then a ni, 1 Kâ 2 dang 3 hrawkhru 4 pumpui, 5 rilpui leh rilfâng

Kâ Kâ hi alimentary canal zlogah chuan a hmase ber a ni Ka chhûngah hian chaw thial sawm nân hâ a awm a, tin a tui leh tui loh hriat nân lei a awm leh hawh a ni Tin, chaw rawn pawh tûrin ka chhûngah hian chil lo chhuahna dăwt a awm leh a Tin, hân chaw a thial theih nân bianga ti hian a lo pui ve leh a ni.

Dang Kâ dawtah dang hi a awm a hnâr kaw hnung lam si hnua deuhvah a awm a chung lam chu tlēmin a sau deuh va, hnua lamah hrawkhru a zawm a, mōhes nga vōh sei a ni

Hrawkhrui Hrawkhrui hi kâ ațanga pumpui
zawmtu thil lem zawng zawng kalna a ni A sei lam
chu inches sâwm vela ruat a ni a ruaka a awm chuan
a pēr mai a ni Tin chaw han eia thial zawh hnua
lem han hrawkhrui a lût thla a pumpui a thlang
thla thin a ni

Chil bawm Chil bawm (salivary gland) hi pa
thum a awm Pakhat chu bek pēr lai beng khing
hnih hma lamah ve ve a awm a biang chhûng lam
hapui hmasa ber zâwnah a lo chhuak thin a ni Hei
hi chil bawmah chuan a han ber a ni Tin pakhat chu
khebe ruh hnua lamah a khinghnihin a awm a ka
chhûng lei hnuaiah han a dâwt chu a lo chhuak a ni
Tin pakhat dang chu lei hnuaiah a awm a dâwt tam
tak a nei a lei bul vêlah a lo chhuak thin a ni

Chil hi a al deuh lip lep chauh va ka chhûngte
tsoalin tawng a tiawt a tin chaw a buai nâl a lem a
tinuam a chaw nêa a lo inpawh khân chila thil țang
kai tak awm chaw tiraltu leh thil lem tinuamtu chu
a lo chhuak a taksa tan a lo tha thei thin a ni

Pumpui Alimentary canal ah chuan pumpui hi
a han lai ber a ni Thinhnôn khuar zawn laiah a awm
a kan chaw ei zawng zawng hi a lo dawngtu leh lo
dah khâwmte a ni Hrawkhrui nêa chung lamah a in
zawm a hnua lamah rilfâng nêa a insawm bawk a
Tin pumpui hi a hah hie mai thil ei zawng zawng hi
pumpui bang ațanga thil lo chhuak thil thûrin a lo
chia sawm a, a sawm vek hnua ril lamah a kal chauh
thin a ni Mî tam tak ngaihdân angin pumpui ah
chaw thial sawmtu bik hâ ang ziazâng a awm lo

PUMPUI HNATHAWHTE

- 1 Rei lo te chhûng chaw dah khâwmna a ni
- 2 Thil thôr pumpui banga lo pût chuan chaw a chiah tuiril thîn a ni
- 3 Kan thil ei rêng rêng lo chiah tuiril tantu a ni
- 4 Thisen siamtu pakhat a ni
- 5 Pumpuia chaw tuiril bi ril lamah a luanthir thîn

Ril fâng leh chaw kal ral dân Rilfâng intan tihna chu duodenum a ni a pumpui zawmtu inches sâwm laia sei a ni Hei bi rilfâng sei takin a zawm ta a Rilfâng aţang hian chaw kan eia a thotna awm te kha taksaah a kal ta thîn a ni

Rilpui leh a thil inruah chhawn dân Ri'pui hi rilfâng nên a inzawm a fit nga lûi a ni a tarah a tawp a rilfâng ainn a hian zâwk a ni

Rilpui hnathawhte Rilfângin a tihral bâng zawngte kha rilpuiah a lo lut ve a hêngte bi a lo thawk ve leh a ni —

- 1 Chi lam (salt) te, tui te glucose te a hip ral ve a ni
- 2 Thil pai tawibtirtu a siam
- 3 Thir lam taksaah mî a tichhuak
- 4 Protein tawih bâng kha a tawih zawhtir thîn
- 5 Taksaah tâna hman tlâk loh zawng chu êkah chhuak aghâl tûrin a siam a ni

BUNG 33

THIN LEH LA HNATHAWHTE

Thin Thin (liver) bi dul ding lam hnute ding lam hnuaan hêm han nêkin a awm a Hmun hnib hian tak takah a inthen a thisen zîm hian tak takte thinnah hian aţhat tlang hawk a ni Thin bi sêr hnib laia fit te pawh a awm thei thîn

Thin hnathawhte zinga pawmawh tak tak then
khatte chu hêngte hi a —

- 1 Mit (bile) tui a siam
- 2 Thau lo awm zawnzawngte kha a lo tiral a
tui leh carbonic acid h̄h a siam
- 3 Thisen siamna leh a tipungtu dah kháwmna a ni
- 4 Taksa vawhna leh lumna vawngtu a ni

Thin hi m̄hring taksaah han a thawk nasa ém
ém a m̄m̄n z̄u a in tam lutuk chuan a thin a v̄ungin
a chhe thei a chu chu a ngai angin a dam leh thei lo
a ni

La Nák rub ve lam táwp hnu iah lá (spleen)
hi a awm a a v̄un loh chuan han khawib pawhin h̄riat
theih a ni lo A vun crawh chuan a h̄riat theih a la
tia kan tih thin hi a ni Nák rub pakwana leh s̄awm
leh pakhatna h̄nuai hi a awmna tak chu a ni Kuttu n
tia lai a ni ve a a h̄m̄pin a keh awl h̄le mai

A țangkaina Chaw pai tawihna lamah thawh
a nei ve lo nain thisen siamtu a ni Natna a lo awm
hian a vung awl ém ém thin a ni

BUNG 34

THÁWK NATE (RESPIRATION SYSTEMS)

Respiratory systems Taksa tháwknate chu a in
dawtin hêngte hi a ni —

1 Hn̄ar Hn̄ar hian kua pabnih a nei a hn̄ar
hm̄ul bawlhhlawh lo l̄ôt d̄eltu a awm

2 Hn̄ar kaw táwp Hn̄ar kaw táwpna chu
dang bai lai hi a ni a a awmna chu ka ohh̄ung a ni
deuh ve mai

3 Dang Hei hian a lo dawt leh a, hnua lam ab brawkhrui leh tawng rikna a zawm baw

4 Tawng rik theihna Thawkna dawt hmawr lam hi a ni mai Chu mi dawt che vel chuan tawig ri a siam a ni

5 Thawkna dawt Hei hi ruhno kawrawng zung bun tam tak inchberchhuan ang a ni a karah a ch r tu a awm

6 Thawkna dawt peng Thawkna dawt chu a inthen phawk a chuapa boruak luhna kh chhuahna a ni a chuap ding lam leh vei lamah a lut a chu chu a la inthen darh leh ta zel a ni

7 Chuap Chuap hi pahnh a ni a awm ruh chhûngah a awm a a inkarah lung a awm Hâng deuh nêh deuh kawrawng a ni a boruak hip luhin a puar a thawk chhuabin a thep leh thin a ni Chuap hian boruak cubic inches zathum leh sawmhnh vel a pai thei

8 Pleura Hei hi râng pan tak chuap tuamtu a ni Amah timawm thei khawpin tui a nei ve a chu chu a nâl a, chuap chu a puar leh a thep theih nân a chêt veltir theitu a ni

Thawkna Thawk luh leh thawk chhuah bi mi bring runna awmtirtu pakhat a ni Boruak hip luha takes tâna tha zawng chu thisenah a kal a a tha lo leh hman zawh tawh chu thawk chhuah a ni leh thin

Thawkna vawngtu Thluakah hian thawkna hmun pui vawngtu bik a awm a chu chu a danglam awl em em mai takes natna a lo awm chuan a tidanglam thin a ni Tin, pawn lam atarga thi lo awm betiang tui vawt inloh te leh thin tiphu zawk thei blaubna te leh thi dangto pawhin a tidanglam thei baw

Thiuk zat Mipa an hmeichhia hi tlémín an
thaw rang tuin Thiuk dân zât narân chu hetiang hi
a ni -

Nau (n) piar, himte chu minute khatah vaw
sawmh an thaw ber thin Kum khat mi chu minute
khat zelah vaw sawmthum an thaw ber thin Kum
hrih atanga kum nga mi chu minute khat zelah vaw
sawmhuh leh pa an thaw ber thin Iutling chu mi
nute khat zelah vaw sawm leh pariat an thaw ber
thin Hê g ai hian tlem tên lo danglam mah sla
natna vanga langlam a ni kheh kum lo thei

BUNG 35

VUN

Vun (skin) bian mihring taksa a tuam a a chung
ah hmul a to va tinte nên a mawm vak a ni Vun
hi thuah hrih epidermi leh dermis ah thon a ni

Vun chhia Hei hi vun pawnlâng vun chhia hi
a ni Kephah leh kutpahah a chhah b'k deuh va a
mam vak lo va a chi deuhvin a lang Thlan lo
chhuahna dâwtin a su tlang fur a Vun pawnlângah
hian thisen a awm ve lo

Vun tak Vun chhe hnuasa mi hi a ni a vun
tha hi a ni Thisen a awm a hmul lo tona hi a ni
Hetah hian nerve te thlansa lo chhuahna dâwt te,
thlan siamtu te an awm nghâl bawh a ni

VUN TANGKAINATE

- 1 Taksa tuamtu leh a chhungril lama thil paw
mawh awmte vâng himtu a ni
- 2 Hriatna lam khawhs hriatna te, na hriatna te,
lum leh vâwt hriatna te a ni

- 3 Taksa ohhúng lama bawihhlawh paib ohhuaktu a
ni Thiansáah hian a lo chhuak thín a ni
- 4 Taksa lumna leh vawhna vawngtu hí a ni
- 5 Thau lam chi hí hnawí in a híp ral thei a ni
- 6 Thau mawm, pangú tim wm u hí a siam bawk a ni
- 7 Nun a em chuan vit-min D a si m thei a, chu
chu sawngnawí damdawí tha tak a ni a tsa a
tukhauhvin a tichak thín a ni

BUNG 36

METABOLISM

Metabolism hí mihringin thil kan ei zawng zawng
te a lo danglam a chakna leh nun theihna túra a lo
chan dân hí a ni Metabolism hí chi hnih taksa siam
na lam leh taksa tiraltu lam a awm a

1 Taksa siamna lam (constructive metabolism)
Pangú lumna te chakna te a siam a a dah kháwm
a. Naupang leh thang laite tân a mamawh zual bik a
than kin hnu leh putlin hnu chuan taksa ohhe riral
tór vèngtuah a tang thung a ni tin, a riral zawng dah
kim lehtu a ni bawk

2 Taksa riralna lam (destructive metabolism)
Hnathawh hah lai leh rilru a hah lai hian tisa a hek
ém ém a, chau hlea nhriatua te a lo awm a Hetiang
hí hnathawh dân azirin a danglam a Taksa hí eng
lai pawhin a ral ve a, mahse hahdam laun a ral
mép thín

Taksa a lam theihna Hèng pawh hí metabolism
siam bawk a ni Kan ei leh in zawng sawng hí chak
na leh nun theihna túra a lo chan dânna a inti
danglam zél a, chu mi tidanglam túrin taksa bung

hrang hrang khân hna an thawk theuh va chutia an lo thawh bah chuan tisa lumna kha an lo siam a ni Lumna chu a lo tam deuh douh va mahse a lum lutuk loh nîn thaw a lo sâ a, vunah thlan tam tak a lo chhuak a zun leh êkab te thâwk chhuahab t; khân taksa lum lutuk tûr kha a lo ral ve leh a ni Chutianga taksa lumna tur leh vawhna tûra thawktute thawh dân chu a in luk reng a chu mî avâng chuan taksa hi a lum tawk chauhvina awm a ni Hei hi a lo buai chuan natn in emaw a lo tibuai thîn a ni zâwk Mî dam pang tî chu temperature 97—99 F a ni ber

BUNG 37

THE NERVOUS SYSTEM

Nerve te hi taksa hriatna hruizâm an ni awm dân zawnng z wng vawngtu a ni A bul pui ber chu thuak hi a ni Thluak hi thirhruiz inbiakna hmun pui ang a ni Taksa bung hrang hranga thil lo awm leh thawh tûr awm kha a thawhtir vêtû a ni Rang takin chutianga thil hri tna chuan thluak a thleng thuai thuai rhei a kephah hmâwr lo thak sela a thak tih hriatna chuan thluak a lo thleng a a hiat tûr a kut a tîr a a hiat mai thîn a ni Chutiang bawkin thil dang dang eite zun leh êk te chêt dân zawnng zawnng hi a vawng vek a ni Thluak tel lovin taksa bung hrang hrangte hian engmah an thawk thei lo Taksa hmun tina awm tih tûr a hrih theih nan nerve a inthlung vek a chu chu inbiakna thirhruiz ang a ni. Hêng hi a lo chah hlaub chuan taksa pêng hmâwr lamin engmah an hre thei tawh thîn lo Tin nerve te hi an hnathawh dân axirin chi hrih sensory nerve leh motor nerve ah then a ni leh a (1) Sensory nerve hi chu taksa hmâwr lam a tanga hriattirtu a ni Engpawh lo awm sela,

thluakah a thlen ngàl thin a ni (2) Motor nerve chuan taksa hmáwrte tih tûr a hrilh ve thung a ni He nerve pahnhte hi an awm dônin an kal kawp zél a ni Motor nerve chu rilruin a duh leh duh lohva thua hnathawk thei a ni Chuvángin pangti thak emaw lo bre mah ıla, kan biat duh lo tlat thei a ni

Thluak atanga nerve inthlung lian deuh duh lo ohhuakte chu áawm leh pahnih an ni a hnathawh brang brang an nei theih Motor nerve leh sensory nerve te hi an inkawp ber a a mal ringawta awnte pawh a awm bawk Hêngte hi cranial nerve an ti a ni Chûng nerve zînga a pawimawh zual deuh duh p thum te chu rim briat theihna nerve te hmuh theihna nerve te ri briat theihna nerve te hi an ni Tin mahri thua thawk reng nerve a awm a chung chu 'involuntary nerve' an ti Kawchhông lamah an thawk ber a an thawh dan chu mihringin kan duh hun buna kan tihdanglam theih a ni lo va anmahni thu thuin an thawk reng zawk a ni Lungah te rilah te leh kaw ohhông hmun tam takah an awm a chu chu thluakin a vawng ve a mahse anmahni pawhin thluak vawn kher loh pawhin an awm hrang thei Lung tiphutu te ril tiehe véltute leh kan chaw ei taksa sem d rht te hi an ni ber a Hêngpho zawng zawng hn thawhte hi kan duh leh duh loh athua tihdanglam mai theih a ni lo mihring nunna a awm chhông chuan an thu thuin an awm ve mai a ni Tin a lo chhuata hna an thawh theih loh chuan tih luh theih pawh an ni hek lo Kawchhôngah chang lo pawh tisahte pawh an kal ve a thlan tiebhuaktente pawh hi an ni Mit nan'é pawh hi an vawn a ni Hêng nerve te pawh hi thluak nên an insawm vek a ni

BUNG 38

HRIATNATE

Taksaah hian hriat theihna (senses) chi hrang pali
 a awm a Chung chu hengte hi an ni — 1 Tui leh
 tui lo hriatna (taste) 2 Rim hriatna (smell) 3 Hmuh
 theihna (sight) 4 Hi hriatna (hearing)

Tui leh tui lo hriatna He thil hriat theihna hi
 leiah hian a awm I ci hi ti hlawm tha tak a ni a a
 hmawr a zuma a bul hi a chiah a a bawl deuh bawk
 He hriatna chi li thlum te kha te thur te al hriat
 na te a ni Heng thil pali hr atnate hi leiah a awm
 theuh va kan kan ei tur kan duhzawng leh kan duh
 lohazawng hretu leh kan ei chu eng ang ngo a nih hre
 tu a ni a I i tur reng reng hian lei a pelh hnu chuan
 eng ang ngo a nih hriat zu a ni ta lo va a tlang thla
 ve ringawt mai a ni Heng hriatnate hian awmna lei
 bik a nei leh theuh a ni Thlum hriatna hi chu lei
 hmawrah a awm a kha hriatna hi lei bulah a awm a
 lei chung lamah leh a sirah thur hriatna a awm ve leh
 a al hriatna erawh hi chu lei pum puah a awm Nerve
 in thluakah heng hriatna hi a thlen zel a ni

Rim hriatna Hnr kawchhûngah a awm He
 hriatna hi a tihdanglam a awl a a chawlawl hma hie
 bawk a ni Thil rim ngai ngawt hi mun an hnim reng
 chuan rim dang hriat theihna chu a lo chhe mai thei
 a ni Hnr kua hi boruak hip luhna ber leh a chhuah
 lehna ber a ni a a danglam hma em em a ni Hri
 tlan hnep tui leh hnr pin pawh a awm hma hie mai
 Heng hi a lo awm chuan rim hriatna hi a lo bo tan
 mai thin Rim tha taka hre thei reng turin hnr hri
 sel leh nerve tha tak neih a ngai a ni Nerve in thluak
 a thlen zel a ni

Hmuh theihna Hei hi mitmuah a awm Thil kan hmuh rêng rêng hian mit nautêah êng a lôt a mitmu hnung lamah a lem chu a lang a chu chu hmuh theihna nerve chuan a lo hria a, kan hmu thei thîn a nî Mít hi a chak êm êm lo êng tak chu a hmu fiah thei lo va, thim tak a hmu fiah thei bawk hek lo Thil hmuh a fiah theih nân mit nautê hian thu a nei hle Êng chu mitmuah a tâwk chauhva a luh theih nân mit nautê hi a zimîn a zau mai a nî Nî êng takah emaw, khâwnvâr êng takah emaw kan awm chuan mî' nautê hi a lo zim thîn a thimah chuan a lo zau leh thîn a nî Hetia kan thil hmuh rêng rêng hi hmuh theihna nerve khân thluakah a thien zêl a nî Mitmu hi a sîr pal ah muscle a bet a chu chuan a pawt ché a, melh vél theun a siam a nî

Ri hriatna Ri hriatna hi bengah a awm a beng kâwm hi thil ri dawngtu a nî a ran pheî chuan a ri an hriatna lamah an beng an tithle thei a nî Ri hriatna taktak erawh chu pâwn lam atangin a hmuh phâk loh va beng kawrawng chbû gah ruh tê tak tê pathum a awm a, chu chu beng dâr nêna inî rengin a awm a nî Hêng ruhte hi thil ri hian a nghawr che thei a nî Chu mîzawhah chuan kaw herb takin a kaw loh a, chu chuan hriat theihna nerve a pawh a Beng dâr hi a pan êm êm a, hawh obhiat mai theih a nî a thil ri nasa takin a nghawr thlêr thei bawk Pâwn lam ri rêng rêng hi bengkâwm hian a lo dawng a a kaw chhôngah a lôt a ruh pathumte chu a nghawr che leh a, chu chuan beng dâr a thleng a, chu mî atang chuan a kaw ri xâwk herb takah lôtin hriat theihna nerve a thleng chauh thîn a nî Hriat theihna nerve chuan thil rêng rêng chu thluakah a kalpu ta thîn a nî Beng

kaw chhông hi ka chhông lam nên a in pawh a, chu chuan boruak pawns lam atanga lo lût hi a vawng dik a ni Hei hi tel lo sela chuan beng dâr hi a lo thlêr mai thei ang

BUNG 39

ZUN LAM HNATHAWKTUTE

Zun lam hnathawktute (urinary systems) hian heng zawng zawng hi a huam a ni 1 Kal (kidneys) 2 kal leh phing inkâr dâwt (ureter) 3 phing (bladder) 4 phing atanga zun kalna dâwt (urethra)

Zun that theih hi a pawimawh êm êm a zun theih loh phei chuan thih mai pawh a awl hle a Zun tam lutuk pawhin thih a hlauhawm thei bawh Dâr kar sawmbnih leh pali chhông hian ounces sawmruk (sêr hnih dawn lai) kan zung a mahse tui in tam leh tlêm athum a danglam thei bawh

1 Kal Zun siamna a ni Bepui rah kual mi ang deuh a ni a pahnih a ni a kâwng rêk lai hnung zâng lamah hian zâng ruh sîr ve vesh a awm a ni Ding lam amî aîn veî lam amî a sâng zâwk deuh hlek a ni Puitling kal chu poa khat thêlhin a rit a ni A sen duk deuh va a hmî lamah ureter a invuah Artery hian tak tak leh vein hian tak tak a lût a ni Hênga thisen lût hian kal a lo thlen hian a tha leh tha lo kha a inthi fim a taksa tâna tha zawng chu tisa pêng hrang hrang panin an ohhuak leh ta a tin a tha lo zawng kha chu zunah a lo chang a ureter-ah a lo luang chhuak leh a ni Chuvângin kal hnathawh ber chu thisen thlit fim a, zun siam hi a ni Taksa tâna tha tawh lo te, thisen salt (chilam) tam lutuk te thisen vawn fai te, tui tam lutuk peih chhuah te hi a hnathawh bul pui

te chu a ni Kal hian hna a thawh that theih loh chuan zun hi thisenah a lo tel a thaw rimah te a lo nam a, thih a awl hlo a ni

2 Kal leh phing inkâr dawt Hei hi diwt pa hnih, âr thla a vuna pil chin kawrawng tia vêl hi a ni Kal atang ve vein a ni hniuk a phing pangah khân a ti inkarah âwn d uh blek ve vein a lut a ni Kaln zun a siam kha a lo luang thla a phingah a far lut a ni

3 Phing Hei hi thil kawrawng pear thei rah tiat vêl a ni Lai hnuaiah kumkuruh hnua lamah a awm A lo puar chuan dul khawihin a hriat theih a a ruah erawh chuan hriat theih a ni lêm lo Muscle pan tak tak a kawkalh zâwnga inthuah khâwm a ni A ohhûng lamah rângin a dâp ohhuak vek a ni Tin urethra hi a ohhuak leh a chu chu zunna a ni Ure thra nêna a inziawmna hi a inkhâr thei a chu chu zun dawnin a inhawng a chuti ni suh sela chuan zun hi a ting khâwm thei lo vang a, a far reng mai ang

4 Phing atanga zun kalna dâwt Hei hi phing atanga zun lo ohhuahna a ni Zun a thn khâwm tam khân zun chhuak kan hria a kan zung thîn a tichuan phing kha a lo ruak leh thîn a ni Rângin a kawrawng chu a dâp ohhuak a zun awm loh lai chuan a thêp ve mai a ni

Zun engtiange a lo iadam? A bmaa sawi tawh angin zun samtu ber chu kal a ni Kan ei leh thi zung lo kal kha kala a lo tulin capillary a lo thlang a chutab a inthit fin a, a tha kha thisen lama kal tûm a hi leh ta a. Tin, taksa tâna tangkama nei tawh lo sawng kha a lo pêt chhuak a zun a lo ni ta mai thia a ni Kal phingah hian dawt tê tak tê tê a awm

teuh va chungah chuan a lo pôt a a lo luang khâwm
ta thin a ni A changin zun bi fir zual takin a awm
thin Tui tam tak bi zunah a lo chhuak a mahse tui
tlem chu thusen lama kal tûrin a inhîp kang leh thei
a chu chu a lo inhîp kang tam deuh chuan zun bi fir
takin a awm thei mai thin a ni Kawthatloh te luak
te thlan nasa taka a chhuah te hian zuna tui awm kha
a let ich a firin zun a tlem phah thin a ni Zun
pawh a awm lo hial thei a ni

Tin mi hrisi dam reng zun chu a fun a thihna
dal tak an, deuh a ni a bawhlhlawh rawi pawh a
awm lo va a rim crawh chu a hing a ni

(b) FIRST AID

BUNG 40

RUH TLIAK (FRACTURE)

Ruh bi a thak duh lile a ruh sei bi a thak duh
l hzual a ni Ruh phok bi crawh bi chu a kehin a
keh thin a ni ber Ruh bi hmua sang tak atanga tlak
te thil rin d uhyin a delh tem emaw tlûk pilb te in
vuak vak te danlohna avanga ruh chang that loh
vang tem emaw tak thin a ni ber

A hrisi A t'iahna lai leh a thah dân azirin
a awm dân danglam thei Kut leh ke ruh tliakte
chu hrisi a har vak lo va a ruh tliak chhum hmaw
phei chu hrisi a awl hle a ni Ruh tliak hlahte chu
a lo zaw a a lo na em em bawk thin Tin khawh
blek pawh an tuar ngam thin lo A thak lai chu a lo
vung nghal a a velah thusen pawh a tung khâwm thei
a ni Tin ruh ngil tak kba a lo kaw nghal a, leh
lam a thah loh phei chhuan a man leh an let entawn

ngel tûr a ni Ruk thlak thenkhat pheu chuan vun a
 ohhun thlêr a, a lo pir chhuak hial thîn a ni Lu ruh
 hî a keh chuan inhlîam chu nikhaw hre mang lova tluk
 dêr a ni duh viaw mai A inhlîam dân a tangtein a keh
 leh keh loh chu rîn theih tak a ni Tio, a pemin a pem
 duh hie bawh a ni

A ENKAWL DAN

1 Kut emaw ke emaw a lo thlah veleh rang
 takin pawh rem tum tûr a ni a tîr têah leh a vûn
 hma chuan a na lutuk vak thîn lo

2 A pelhsawih chu a lo rem veleh them dawha
 tuam nghâl tlât tûr a ni

3 Thisen chhuak tel a awm chuan tihreh nghâl
 tûr a ni

HRIAT RENG TURTE

1 A thlak lai siam rem hnu chuan dîm êm êma
 khawih tawh tûr a ni

2 Inhlîam chuan a thlak lai chu a tiche haub
 tûr a ni lo

3 Damdawi ina kelpui dâwnin fimkhur takin
 hiangah dah a, dîm take inzawn tûr a ni.

4* A thlahna lauh chuan natna hrik awi takin a
 awm thei tih hriat reng tûr a ni Thisen pawh a
 chhuak duh bip tih hriat bawh tûr a ni

5. A thlah hmaa a awm dân angin che lova dah
 tûr a ni

6 Ruk thlak chu a pir chhuah a, a thi nasat
 chuan daktawr kôk nghâl tûr a ni

7 Damdawi in pan theih phawt chuan pan nghâl
 tûr a ni Ruk thlak reng rengte hî a rei huah chuan
 awm thei a har tawh thîn a ni

RUH TLIAK ZAWN DAWNA HRIAT TURTE

1 A thak lai kha chu tihchét rêng rêng tûr a
ni lo Mahse mi hliam chu nikhaw hre lo emaw a ni
thet a chutiang tak chu vên ngun a ngai zual a ni

2 Mi hliam chu nikhaw hre lova a awm a, tliak
lai hriat chian loh a nih chuan a zangthalin zawn nghâl
tûr a ni

3 Nghâwng ruh thak a nih chuan a zangthalin
zawn tur a ni

4 Kâwng ruh leh huongzâng ruh tliak a nih
chuan a khaikhupa muttira zawn tûr a ni

5 Bân ruh thak chu zawn kher a ngai lo thei,
amaherawbchu a bân awrhîr tûr a ni

6 Ke ruh thak chn zawn ngei tûr a ni a, a
zangthalin muttîr tûr a ni

BUNG 41

RUH CHUKTUAH PELH LEH ULH

(DISLOCATION AND SPRAINS)

Ruh pelh Ruh chuktuah bi a pelh duh hle mai
bân bul te kiu te kutzungpui te, kut tang te khabo
ruh te bi a pelh duh zualate chu an ni Ruh chuktuah
dangte bi an pelh khât hle mai

A PELH TIH HRIATNATE

1 Ruh chuktuah pelh chu a na fik riau a ni

2 A che thei lo rêng rêng a ni

3 A tihchét theih rêng rêng loh baw a ni

4 A chuktuah lai chu a hmél pawh a danglam a,
a pâyng rualrem lo deuh thin a ni

5 A vâng baw thin a ni

A ENKAWL DAN

A pelh lai tak chu a tuartuin nuam a tihzâwng ang bera daha tuam that mai tûr a ni Hmun rem taka muttir a, a na lai chu tui lum emaw, tui vâwt emawa deh tûr a ni Tui lum leh vâwt hi a tuartuin a duh zâwk thlantir tûr a ni Tin dâktâwr hnénah hrui mai tûr a ni

Ulh Ruh chuktuah lai hi ulh awl tak a ni Tiók zâwng te leh engemawtia han tih mai bian a awm duh hle

A ULH TIH HRIATNA

- 1 Ruh inchuktuahna lai kha a na hle thin a ni
- 2 Na tak lo chuan ruh chuktuah chu a che thei lo
- 3 A ulh chuan alo vûng mai a ni

A ENKAWL DAN

A ulh lai chu rem taka dah tûr a ni a dah rem hnu chuan tihohet loh tûr a ni Tin nghet taka tuam tûr a ni A nâ a nawm theih nân a tuamna chu tih buh a the chu chu a lo nawm loh zeleh a hrana thlak leh mai tûr a ni

BUNG 42

THISEN CHHUAK (SLIPPING)

Takas khawwu lai pawh hi a thi awl em em mai Marphû a chah phei chuan thisen chhuak kha a chik ngah a a thi pawh a lâr hle thin Thisen zâm dang chet atanga chhuak chu a thi a luang a thisen pawh a lâr ve lêm lo Thisen hi takse vawng lum tu ber leh punga piamtu a nih avângin tam tak a chhuah chuan thih mai a awl hle a ni

A ENKAWL DAN

A thina lai leh a thi dân athuin enkawl dân a danglam thei a thisen chhuak narân chu a reh awl hle a hmeh beh tlat chuan a reh thei mai thîn Chu mi lai takah chuan puan fai tak thlep chhah deuhvin tuam hnân ni sclâ tichuin a reh hlon mai a ni

Marphu Marphû a lo chah chuan hmeh beh var tur a ni a hmeh beh reh zawh a nih loh chuan tâwn pin tur a ni Marphu chahna lai khûp hnuaî lamah a nih chuan malpuah tâwn tûr a ni a kiu hnuaî lamah a nih chuan bitul lamah tâwn tûr a ni Faksa hnaih lamah zêl tâwn tur a ni

Thizâm chat Thizânto hi taksa hmâwr lam atanga lung lama luang lût a nih avângin a hmâwr lamah hmeh khaih mi a ni ve thung

lu Lua thizam kai dân chu taksa hmun danga mi nen a mang lo va a lo thi pawhin nghet taka tuam mai tur a ni

A ENKAWI DAN TLANGPUI HRIAT TULTE

1 Mi hham chu hmun nuam denh leh fianrial deuh remonâng takah mut hahdamtîr tûr a ni

2 Kut emaw ke emawa hham a nih chuan a bham lai chu chawî kin tûr a ni lung aia sângah a pem chu dah tûr tihna a ni

3 A thi chu hmeh beh thnai tûr a ni Hmeh beh theih loh emaw hling chhun emaw a nih chuan thizam chu tâwn khaih mai a tha Thizâm tâwn hi fimkhur a ngai hle a tâwn nghet lutuk chuan takesa hmâwr lam kha thisen nei lovin a lo awm rei a a ohhe thei mai si a ni

4 A hham laia bawihblawh te, hling te emaw rêng rêng chu parha sîl fai tur a ni

5 Damdawi hnawî tûr a nî Rectified spirit te, tincture iodine te sulphamamide powder te leh damdawi dang hnawih awnte pawh hnawih a tha

6 Thisen chhuak chu reha a lan veleh a tâwn khialhna kha phelh dul mai tûr a nî

7 Hliam tuam dân chu nghet tâwk taka tuam a tha

8 A pem lai dawm tûrin them emw, thil rem châng dang reng rengte hman tûr a nî

THIL HLAUHAWM LO THLENG THEITE

1 Shock Taksa atanga thisen tam tak a lo chhuah chuan thihdan a nî thui thei a chutiang chu pumpelh hrâm tum tûr a nî

2. Hrik Natpa hrik engpawhin tisa pem lai kha a lo thlang thei a takasah a lo lût nghâl mai thin a nî Sakawr êk hrik (tetanus) te pân hrik te hî a hlahawm ber pawl a nî Tisa pem leh hliam hî ngun taka tihfai chuan a pân ngai lo Hnai a lo laka khua a lo sik chuan a hmuamhma chu enkawl fai loh a nî tuhna a nî ber

BUNG 43

KÂNG LEH TUI SA LEIA

(BRANDS AND SCALDS)

Tûi sâ te, mei te, petrol kâng te, damdawi then khatte hian mi a kâng dub hle mai. Mei kan hî Mizo ramah chuan a tam ber a nî awm e Tin, a kan nasat dân pawh a inang kher lo, thenkhat chu a durh chauh vâ, a thenite chu a kâng út a, a then a vun a kâng râl hial thei a nî

A ENKAWL DAN

Dawmpawi in awmnaah chuan nghet lo taka tuama damdawi toak hrui mai tûr a nî Damdawi in awm lohnaah chuan hetiang hian tih tûr a nî —

- 1 A durh chu khi keh hauh loh tûr a ni
- 2 A suhên chu a theih ang zawn chu phêh tûr a ni
- 3 A kang sa huam huam a reh theih nân tui leh soda bicarbonate pawlha chiah tûr a ni Tui hi lum pip pep sela a tha
- 4 Nghet lo taka tuam a a lum nân lapua tuam huan tur a ni
- 5 In tur a duh anga tam pèk theih a ni
- 6 A lo pân hnu chuan pân dang anga enkawl mai tur a ni

BUNG 44

RÛL CHUK

Rul chuk (Snake-bite) hi mi tam zawk in an haw awm e a haw ve lo chu sawi tûr an awm zeuh zeuh chauh a ni Mizoramah hian rul a tam êm êm a rûl hlauhawm tak takte pawh a tam ma; Rûl ngân te, chawngkawr te hi a hlauhawm zual pâlhte chu an ni Rûltuba hian mibring a chuk tam hie mai Rûl tûr chak takio mi a chuk chuan rei tak a chukate chu an dam mang lo an thi thua; thin a ni Rûl zawn zawn hi hlauhawm kher lo mah sela a hlauhawmate hi a tam zawk an ni

A ENKAWL DAN

1 Kut leh kê hi a chukna lai tamna ber a ni thin Chuvângin malpuah emaw bân bulah emaw hrên khah thuai tûr a ni Bânpuam leh khûp hnuai tam-ah a emaw tawn khah theih a ni lo A tawn nân phêrêr pua fân thei a tha ber a a awm loh chuan a tawnna awm apiang hman theih a ni Minuter hman hnh ve tawn tûr a ni a chumi hnuah minute khat thlah dul a, tawn leh tûr a ni Chuti a nih loh chuan thisen sâw tawn chah rei latuk chu kut leh kê emaw kha a tawn hman a, a bung mai thin

2 Rôl chuk chu hahdam tak leh rem taka mut
tîr tûr a ni Tawng thlamuan reng a ngai a, chutlô
chu a hlaub lutuk avângin a thi mai thei a ni

3 A theih chuan chak deuhva samin thingpui
te coffee te, bânghnute te rôl chuk chu intîr tûr a ni
Zu intîr hi a tha kher lo thei

4 A chukna hmuamhma chu tiema tihzau va
thisen tam fê tihobhuah tur a ni Tin damdaw tui
sen (potassium permanganate) in a hmuamhma chu sil
tûr a ni

5 Rôl chuk chu a lo thawk loh chuan innem
thawk dân (artificial respiration) tisak ngâl tûr a ni

6 Daktawr briattîr ngâl tûr a ni

BUNG 45

THIDANG (SHOCK)

Mim natna emaw hlaub thutna emaw hliam na
sa tak emaw a lo tuarin a rilru a lo mit sulh a, thi ang
dêrin a awm thei Mî thenkhat tâna engmah ni lo pawh
hi thenkhat chuan an chauhpui dêr thin Lû a lo hai
thut a, mîmeng a lo fish lo va an tlu mai thin a ni
Hetiang hi enkawl that loh chuan thinna a ni mai thei
Thisen chhuak tam lutuk te khaw vawh lutuk te hliam
na takah te lungngaih lutuk te hian thih dan a awm
thei a ni A lo awm dawn chuan thlap fim a lo tla a,
hmar a lo dang a, marphî a lo rang a, tui te a lo hâl
a, luk a chhuak a, vun te a lo vawt thin a ni Tui
a lo zual zêl chuan nikhaw hre lovin an lo tlu thin
a ni

A ENKAWL DAN

Enkawlna hian a tam ber chu taksa vawn lum
leh tihahdam a ni ber Shock awmtirtu ni awma kan
sawî takte reng reng kha tihreh ngâl tûr a ni Thisen
chhuak a nih chuan tihreh tûr a ni A kawr emaw
te chu phêh dal a tuam lum tûr a ni Thidang chu

tawng thlamuan tûr a ni a a ke lam tihsan deuh va,
dim taka muttir tur a ni Hmun tha deuhva fimkhur
taka zawn sawn tûr a ni Tin a in theih phawt chuan
thingpui emaw coffee emaw lum taka intir tûr a ni
lin muttir dân chu a zangthalin, a lû saisirtirin mut
a tha ber

BUNG 46 TUI TLA (DROWNING)

Mizoram hi lui tam tak hlauhawm tak tak awm
na ram a nih avingin tui tla pawh hi an awm fo mai
Chuingin tui tla enkawl dân hi hrint chian hle a tûl
a 11

Artificial respiration Hei hi mi thaw tawh lo
thawkir leu tum dân hi a ni Tih dân chi hrang pa
hnh a awm (1) Schafer's Method leh (2) Sylvester's
Method an ti

SCHAFER'S METHOD

(a) Tui tla chu a khaikhupa muttir tûr a ni
A ke cu thianfir a a bân pahnh chu a sirah a lu lam
bun phar chhohtir tûr a ni A hmai chu a saisira dah
tûr a ni A kawr hâk lai emaw puan dang reng reng
amah phuartu âwma lang chu phelh dul thua tûr a
ni Reng tak chêt tûr a ni

(b) Tin a khaikhupa mut feltir veleh artificial
respiration titu chu a kiangah a thingthi ang a tui tla
lu lam chu a hawi ve tûr a ni Tin, a kutpah pahnh
c'uan a nâk twpah a n n ang a, a bân rék insi theih
1 kutzungtang tikâk lovin a dawn tûr a ni Tichuan
a thingthi kha a intikâng ang a ama lam zâwngin a
nem tûr a ni t n a bân pawh a charat ang a, a tak
sa riha kân a rawn tanpui tur a ni Heta nem zâwng
hian pum chuung kha a nêk a, chu chuan hâm lam pék-
ia chuapa loraak awm leh a tui hâk kha a tichhuak
thet a ni Nem zâwng hi thawk chhuah zâwng ang a ni
Tin nem zawh kân nthlah dul leh tûr a ni Nemna

kha thlah dul chuan pum ohhōga nem sáwr kha a lo
dul leh a, chasaph borpak a lo lút leh a ni Hetu
tíh hí borpak híp luh ang a ni

(c) Borpak híp luh leh tháwk ohhōghna a siam
theih nān nemna leh inthlah dulna hí tihkārthlāk tūr a
ni Nem zāwng hí second hñih a ni a, thlah dul ohhūng
hí second thum a ni tūr a ni Rei tak mihring nunna
beisei theih a nih ohhūng emaw dārkār khat chāwl lova
beih tūr a ni Tui tla chu a lo tháwk ohhōgh veleh
artificial respiration hian pñih tūr a ni a tháwk dân
pāngngara a tháwk veleh bātsan tūr a ni Tin, han en
thiāk rih a a tháwk zél loh chuan tihnawn leh mai
tūr a ni

SYLVESTER'S METHOD

Héi hí tui tla a khaikhupa muttír theih lohte
chauh tih nān hman a ni

(a) Tui tla chu a sangthelin lmun rem takah
muttír tūr a ni A lu lam chu kam sán deuh hlek a
a sihñen zāwng zāwng phelíh dul tūr a ni A dār
zāwnah kam tūr a ni

(b) A ká chu kuu va, a lei p h chhich úr a
ni. Lei hian tháwkna dāwt a hnawh p ng thei tih
hí briat fo tūr a ni

(c) Tháwkār dân Tui tla lu amah thīgthit
tūr a ni a, a hanpuam ve vea dawmin a in l mah pawh
ber ohhōgh tūr a ni a pawh zāwng chuan a sir lamah
a bān chu hñah ber tūr a ni A bēn chu a lo char
aga, a hñwah thihñir a, lei deka a thich hñwah a
dāwt ph lamā nem beih leh a a taksa zui thia zāwng
chhōgh tūr a ni A ran lam leh a hui ohhūng
thei hñwah a thihñir hawh a ni